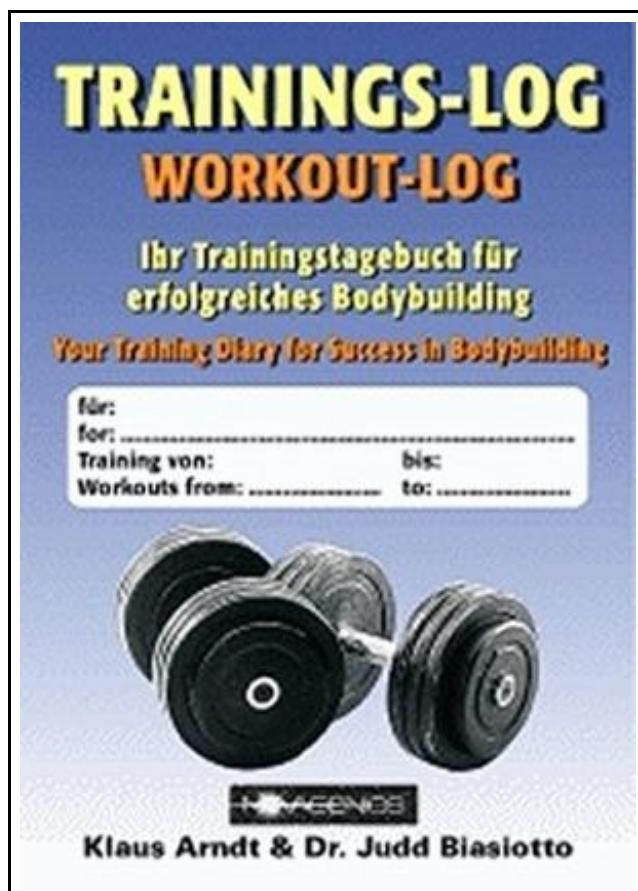


Trainings-Log



Filesize: 6.38 MB

Reviews

If you need to adding benefit, a must buy book. I have read through and i also am confident that i will likely to study again once again in the future. I am very happy to tell you that here is the best pdf i have read through in my personal existence and may be he finest ebook for actually.
(Mabelle Tillman)

TRAININGS-LOG

[DOWNLOAD PDF](#)

To save **Trainings-Log** PDF, remember to refer to the hyperlink listed below and download the ebook or gain access to additional information which are relevant to TRAININGS-LOG book.

Novagenics Dez 1998, 1998. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 242x172x12 mm. Neuware - Das wichtigste Hilfsmittel aller professionellen Bodybuilder Komplett überarbeitete Neuausgabe: Das neue Novagenics Trainingslog ist speziell für Bodybuilder entwickelt worden. Es erlaubt, eine Vielzahl wichtiger Daten schnell einzutragen; das spart Zeit. Der übersichtliche Seitenaufbau erleichtert die Aufzeichnung aller Trainings- und Ernährungsdaten, der Nahrungsergänzungen und Ruhezeiten. Das Trainings-Log ermöglicht die Erfassung folgender Daten: Art, Uhrzeit und Kaloriengehalt der Mahlzeiten mit Erfassung der Protein-, Kohlenhydrat- und Fettkalorien; Art und Uhrzeit der Einnahme Ihrer Supplements; Art und Dauer Ihrer Ruhephasen; Werte für Taillenumfang, Körpergewicht und Körperfettanteil; Zeitpunkt, Dauer und Umfang des Krafttrainings mit genauen Wiederholungszahlen und Gewichten pro Satz; Bemerkungen zum Tage; Art, Dauer und Intensität des aeroben Trainings. Mit Listen für Abkürzungen, Mahlzeiten, Nahrungsergänzungen und Notizen. Sie sehen auf einen Blick, was Sie eingesetzt haben und was es gebracht hat. So können Training oder Ernährung schnell korrigiert werden. Das Trainingslog ist mit einer stabilen Ringbindung für den harten Einsatz im Fitness-Studio versehen und enthält eine genaue Anleitung (zweisprachige Ausgabe, Deutsch und Englisch). Das Novagenics Trainings-Log erschließt Ihnen vielfältige Möglichkeiten der Trainingssteuerung Einige Beispiele, wie berühmte Bodybuilder ein Trainingstagebuch einsetzen: Mike Mentzer, einer der Bodybuilder, die für ihre schier unglaubliche Muskelmasse berühmt geworden sind: 'Ich bin überzeugt, daß die Zeit, die man benötigt, um sein volles Potential zu erreichen, drastisch reduziert werden kann, wenn ein Trainingstagebuch geführt wird.'. Mentzer schreibt seit 1978 alles auf, was mit seinem Training zusammenhängt: Ernährung, Supplements und alle Trainingsaktivitäten. Den besonderen Vorteil sieht er darin, daß er bei der Wettkampf-Vorbereitung auf die Daten früherer Wettkämpfe zurückgreifen kann: 'So weiß ich exakt, was ich jeden Tag essen und wie ich trainieren muß, um eine bestimmte Form in einer bestimmten Zeitspanne zu erreichen.' (Mike Mentzer: Heavy Duty Journal, Dingman's Printing Co., Marina del Ray, USA). Arnold Schwarzenegger, populärster Bodybuilder...

[Read Trainings-Log Online](#)[Download PDF Trainings-Log](#)

Other Kindle Books



[PDF] Psychologisches Testverfahren

Follow the hyperlink listed below to read "Psychologisches Testverfahren" file.

[Save Document »](#)



[PDF] Programming in D

Follow the hyperlink listed below to read "Programming in D" file.

[Save Document »](#)



[PDF] Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs

Follow the hyperlink listed below to read "Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs" file.

[Save Document »](#)



[PDF] Have You Locked the Castle Gate?

Follow the hyperlink listed below to read "Have You Locked the Castle Gate?" file.

[Save Document »](#)



[PDF] The Java Tutorial (3rd Edition)

Follow the hyperlink listed below to read "The Java Tutorial (3rd Edition)" file.

[Save Document »](#)



[PDF] Edge] the collection stacks of children's literature: Chunhyang Qiuyun 1.2 --- Children's Literature 2004(Chinese Edition)

Follow the hyperlink listed below to read "Edge] the collection stacks of children's literature: Chunhyang Qiuyun 1.2 --- Children's Literature 2004(Chinese Edition)" file.

[Save Document »](#)