



Trainings-Log

By Klaus Arndt

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...

Reviews

An exceptional pdf and also the typeface applied was intriguing to read through. It is definitely simplified but excitement in the 50 % in the ebook. I discovered this ebook from my dad and i recommended this pdf to find out.

-- Jarod Ward

Complete information for publication enthusiasts. It is really basic but shocks inside the fifty percent of your book. I am just delighted to let you know that this is basically the finest book i have read through in my individual lifestyle and might be he best pdf for actually.

-- Elena Runolfsdottir Sr.

See Also



Books for Kindergarteners: 2016 Children's Books (Bedtime Stories for Kids) (Free Animal Coloring Pictures for Kids)

2015. PAP. Book Condition: New. New Book. Delivered from our US warehouse in 10 to 14 business days. THIS BOOK IS PRINTED ON DEMAND. Established seller since 2000.



Kit's Kip: Set 03

Pearson Education Limited. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, Kit's Kip: Set 03, Nicola Sandford, This title is part of Phonics Bug - the first Phonics programme to bring together research-based teaching methods with 100% decodable books, CBeebies video, and an online...



Six Steps to Inclusive Preschool Curriculum: A UDL-Based Framework for Children's School Success

Brookes Publishing Co. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, Six Steps to Inclusive Preschool Curriculum: A UDL-Based Framework for Children's School Success, Eva M. Horn, Susan B. Palmer, Gretchen D. Butera, Joan A. Lieber, How can inclusive early educators plan and deliver...



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

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment. Paperback. Pub Date: 2005 Pages: 815 Publisher: the Chinese teenager Shop Books all book. the genuine special part of the spot...



My Friend Has Down's Syndrome

Barron's Educational Series Inc., U.S. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, My Friend Has Down's Syndrome, Jennifer Moore-Mallinos, Younger children are normally puzzled when they encounter other kids who suffer from Down's Syndrome. Here is a heartwarming and reassuring story of how an...



Houdini's Gift

Independent Publishers Group (IPG) - Chicago Review Press, 2009. Hardcover. Book Condition: New. Revisiting well-loved characters from a past adventure, this picture book presents animal-loving Ben with the challenge of having another pet after losing his pet hamster. Knowing that Ben is...