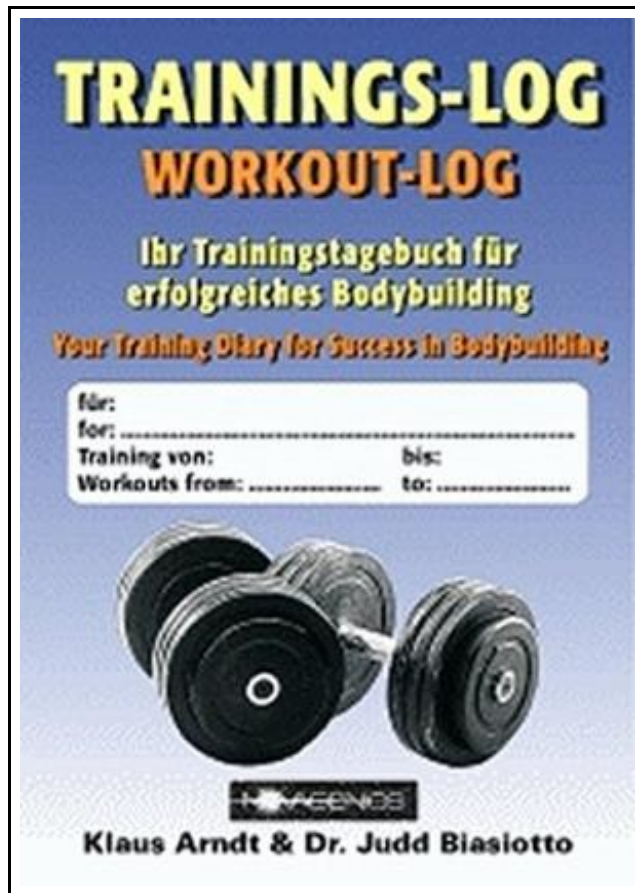


Trainings-Log



Filesize: 4.52 MB

Reviews

This pdf is so gripping and intriguing. I could comprehend almost everything using this composed ebook. You are going to like just how the article writer create this ebook.

(Miss Dakota Zulauf)

TRAININGS-LOG

[DOWNLOAD](#)

Novagenics Dez 1998, 1998. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 242x172x12 mm. Neuware - Das wichtigste Hilfsmittel aller professionellen Bodybuilder Komplett überarbeitete Neuauflage: 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](#)

Relevant PDFs



Psychologisches Testverfahren

Reference Series Books LLC Nov 2011, 2011. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 249x191x7 mm. This item is printed on demand - Print on Demand Neuware - Quelle: Wikipedia. Seiten: 100. Kapitel: Myers-Briggs-Typindikator, Keirsey Temperament Sorter, DISG,...

[Read Book »](#)



Programming in D

Ali Cehreliz 2015, 2015. Buch. Book Condition: Neu. 264x182x53 mm. This item is printed on demand - Print on Demand Neuware - The main aim of this book is to teach D to readers...

[Read Book »](#)



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....

[Read Book »](#)



Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs

Peachpit Press, 2005. Softcover. Book Condition: Neu. Gebraucht - Sehr gut Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Adobe InDesign is taking the publishing world by storm and...

[Read Book »](#)



Have You Locked the Castle Gate?

Addison-Wesley Professional. Softcover. Book Condition: Neu. Gebraucht - Sehr gut Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Is your computer safe Could an intruder sneak in and steal...

[Read Book »](#)