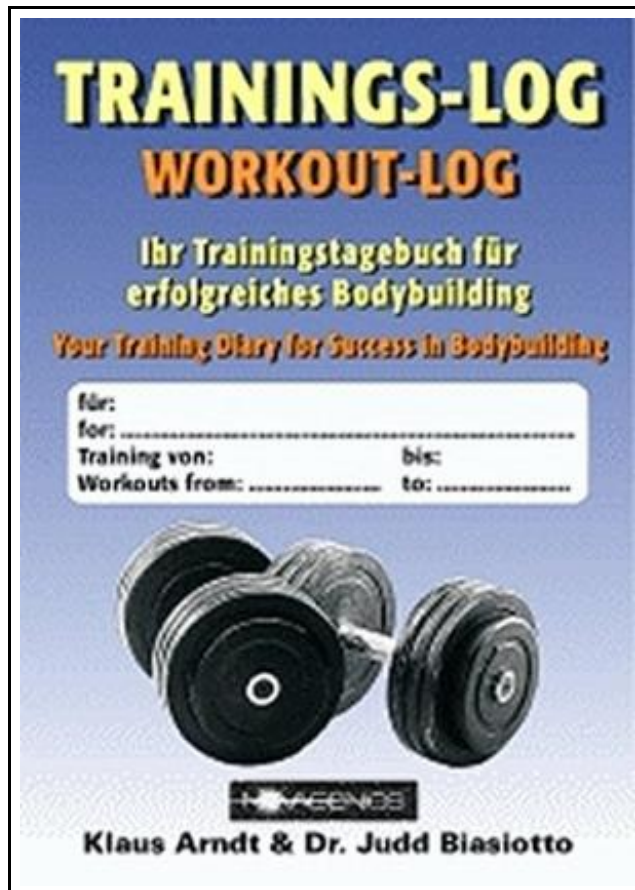


Trainings-Log



Filesize: 5.46 MB

Reviews

Basically no words to clarify. Of course, it is perform, still an amazing and interesting literature. Its been printed in an exceptionally basic way which is only soon after i finished reading through this ebook where actually altered me, change the way i really believe.

(Newton Runolfsson)

TRAININGS-LOG



To read **Trainings-Log** PDF, remember to follow the link under and save the document or have accessibility to additional information that are relevant to TRAININGS-LOG ebook.

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](#)



[Download ePUB Trainings-Log](#)

Relevant Kindle Books

**[PDF] Psychologisches Testverfahren**

Click the hyperlink under to download "Psychologisches Testverfahren" PDF document.

[Save eBook »](#)

**[PDF] Programming in D**

Click the hyperlink under to download "Programming in D" PDF document.

[Save eBook »](#)

**[PDF] Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs**

Click the hyperlink under to download "Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs" PDF document.

[Save eBook »](#)

**[PDF] Have You Locked the Castle Gate?**

Click the hyperlink under to download "Have You Locked the Castle Gate?" PDF document.

[Save eBook »](#)

**[PDF] The Java Tutorial (3rd Edition)**

Click the hyperlink under to download "The Java Tutorial (3rd Edition)" PDF document.

[Save eBook »](#)

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

Click the hyperlink under to download "Edge] the collection stacks of children's literature: Chunhyang Qiuyun 1.2 --- Children's Literature 2004(Chinese Edition)" PDF document.

[Save eBook »](#)

**[PDF] Sport is Fun (Red B) NF**

Follow the link below to download "Sport is Fun (Red B) NF" PDF file.

[Download ePub »](#)

**[PDF] Odes Funebres, S.112: Study Score**

Follow the link below to download "Odes Funebres, S.112: Study Score" PDF file.

[Download ePub »](#)

**[PDF] Access2003 Chinese version of the basic tutorial (secondary vocational schools teaching computer series)**

Follow the link below to download "Access2003 Chinese version of the basic tutorial (secondary vocational schools teaching computer series)" PDF file.

[Download ePub »](#)

**[PDF] Children s Educational Book: Junior Leonardo Da Vinci: An Introduction to the Art, Science and Inventions of This Great Genius. Age 7 8 9 10 Year-Olds. [Us English]**

Follow the link below to download "Children s Educational Book: Junior Leonardo Da Vinci: An Introduction to the Art, Science and Inventions of This Great Genius. Age 7 8 9 10 Year-Olds. [Us English]" PDF file.

[Download ePub »](#)

**[PDF] The TW treatment of hepatitis B road of hope(Chinese Edition)**

Follow the link below to download "The TW treatment of hepatitis B road of hope(Chinese Edition)" PDF file.

[Download ePub »](#)

**[PDF] It's a Little Baby (Main Market Ed.)**

Follow the link below to download "It's a Little Baby (Main Market Ed.)" PDF file.

[Download ePub »](#)