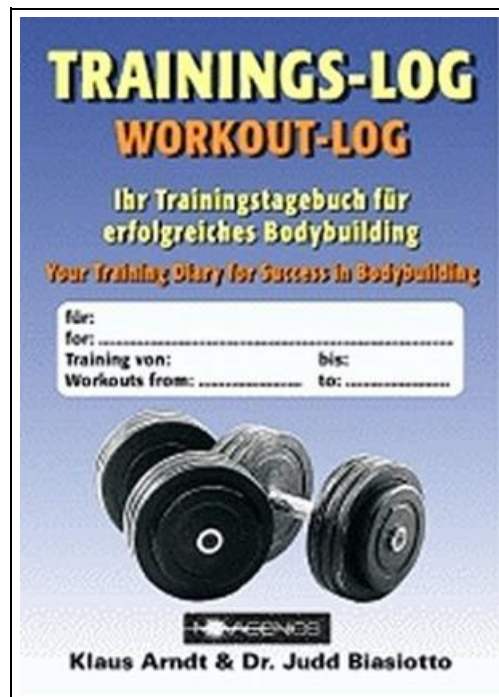


Trainings-Log



Filesize: 6.26 MB

Reviews

Thorough information for pdf fans. It really is rally interesting throgh looking at time. I am easily will get a satisfaction of studying a published pdf.

(Autumn Bahringer)

TRAININGS-LOG



To get **Trainings-Log** eBook, you should access the hyperlink listed below and save the file or gain access to additional information which might be in conjunction with TRAININGS-LOG book.

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](#)



[Download ePUB Trainings-Log](#)

Other PDFs



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

Follow the web link listed below to download "Books for Kindergarteners: 2016 Children's Books (Bedtime Stories for Kids) (Free Animal Coloring Pictures for Kids)" document.

[Save ePub »](#)



[PDF] Chicken Soup for the Kid's Soul 2: Read-Aloud or Read-Alone Character-Building Stories for Kids Ages 6-10

Follow the web link listed below to download "Chicken Soup for the Kid's Soul 2: Read-Aloud or Read-Alone Character-Building Stories for Kids Ages 6-10" document.

[Save ePub »](#)



[PDF] Kit's Kip: Set 03

Follow the web link listed below to download "Kit's Kip: Set03" document.

[Save ePub »](#)



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

Follow the web link listed below to download "Six Steps to Inclusive Preschool Curriculum: A UDL-Based Framework for Children's School Success" document.

[Save ePub »](#)



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

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

[Save ePub »](#)



[PDF] My Friend Has Down's Syndrome

Follow the web link listed below to download "My Friend Has Down's Syndrome" document.

[Save ePub »](#)

**[PDF] Little Roar's Five Butterflies**

Click the web link listed below to read "Little Roar's Five Butterflies" file.

[Save eBook »](#)

**[PDF] DK Readers L4: Danger on the Mountain: Scaling the World's Highest Peaks**

Click the web link listed below to read "DK Readers L4: Danger on the Mountain: Scaling the World's Highest Peaks" file.

[Save eBook »](#)

**[PDF] Help! I'm a Baby Boomer (Battling for Christian Values Inside America's Largest Generation**

Click the web link listed below to read "Help! I'm a Baby Boomer (Battling for Christian Values Inside America's Largest Generation" file.

[Save eBook »](#)

**[PDF] A Lover's Almanac: A Novel**

Click the web link listed below to read "A Lover's Almanac: A Novel" file.

[Save eBook »](#)

**[PDF] Rasputin's Daughter**

Click the web link listed below to read "Rasputin's Daughter" file.

[Save eBook »](#)

**[PDF] Sarah's New World: The Mayflower Adventure 1620 (Sisters in Time Series 1)**

Click the web link listed below to read "Sarah's New World: The Mayflower Adventure 1620 (Sisters in Time Series 1)" file.

[Save eBook »](#)