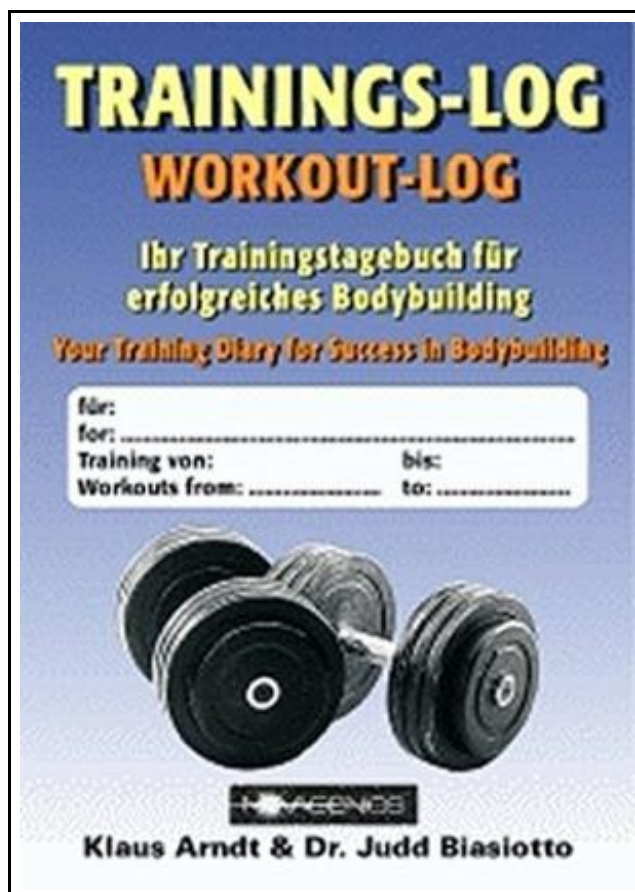


Trainings-Log



Filesize: 4.16 MB

Reviews

This ebook is fantastic. It is actually written in straightforward terms rather than hard to understand. It has been designed in an extremely straightforward way and it is merely soon after I finished reading through this ebook through which in fact modified me, altered the way I really believe.
(Justice Wilderman)

TRAININGS-LOG



To save **Trainings-Log** eBook, you should refer to the button listed below and download the ebook or gain access to other information that are in conjunction with 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](#)

Other eBooks



[PDF] Psychologisches Testverfahren

Click the hyperlink below to read "Psychologisches Testverfahren" PDF document.

[Download PDF »](#)



[PDF] Programming in D

Click the hyperlink below to read "Programming in D" PDF document.

[Download PDF »](#)



[PDF] Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs

Click the hyperlink below to read "Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs" PDF document.

[Download PDF »](#)



[PDF] Have You Locked the Castle Gate?

Click the hyperlink below to read "Have You Locked the Castle Gate?" PDF document.

[Download PDF »](#)



[PDF] The Java Tutorial (3rd Edition)

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

[Download PDF »](#)



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

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

[Download PDF »](#)