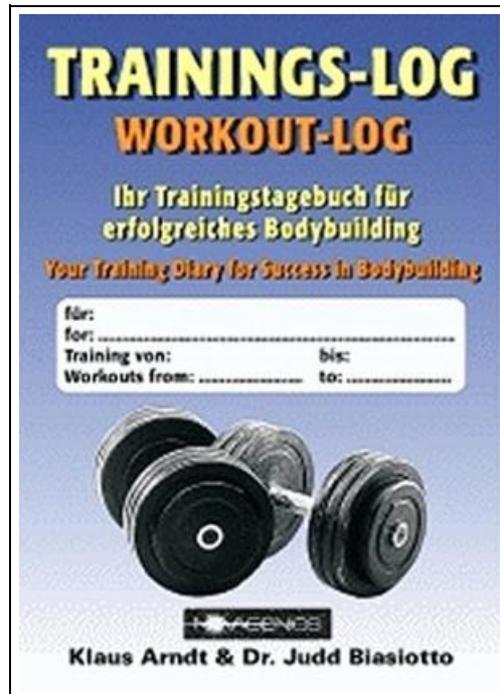


## Trainings-Log



Filesize: 4.73 MB

### **Reviews**

*It is great and fantastic. Sure, it is actually perform, nevertheless an amazing and interesting literature. Once you begin to read the book, it is extremely difficult to leave it before concluding.*  
*(Ivy Hill DDS)*

## TRAININGS-LOG



To download **Trainings-Log** eBook, you should follow the button listed below and save the file or have accessibility to other information that are relevant to TRAININGS-LOG book.

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](#)

## Relevant Books



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

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

[Read PDF »](#)



**[PDF] Kit's Kip: Set 03**

Access the link beneath to download "Kit's Kip: Set 03" document.

[Read PDF »](#)



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

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

[Read PDF »](#)



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

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

[Read PDF »](#)



**[PDF] My Friend Has Down's Syndrome**

Access the link beneath to download "My Friend Has Down's Syndrome" document.

[Read PDF »](#)



**[PDF] Houdini's Gift**

Access the link beneath to download "Houdini's Gift" document.

[Read PDF »](#)