

(Download) 12 Week Body Plan MagBook (English Edition)

12 Week Body Plan MagBook (English Edition)

Von Mens Fitness

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #309284 in eBooksVerffentlicht am: 2013-11-13Erscheinungsdatum: 2013-11-13File Name: B00GO6BST6 | File size: 44.Mb

Von Mens Fitness : 12 Week Body Plan MagBook (English Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 12 Week Body Plan MagBook (English Edition):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter PlanVon Christoph SpiessHab das Heft damals am Kiosk gekauft - (gibt es aktuell wieder in neuer Auflage am Kiosk).Das Training dauerte bei uns um einiges mehr als 12 Wochen (12 Wochen nur, wenn man 4x die Woche trainiert).Wir fanden die bungen gut, sind einigermaen gut erklrt (nichts fr komplette Anfnger - zur Not eben bei Youtube nochmal ne Erklrung anschauen (z.B. beim Kreuzheben vielleicht sinnvoll).Man erhlt fr mehrere Wochen abwechslungsreiche Trainingsplne welche sowohl in bung, Wiederholungen und Stzen unterschiedlich sind. Es wird fr jede bung zustzlich kurz per Bild und Text erklrt was zu machen ist und ein Rhythmus (4010 z.B. - 4 Sekunden absenken, keine Sekunde warten, 1 Sekunde wieder hoch und dann 1 Sekunde halten u.s.w.) vorgegeben - 4 Sekunden knnen wirklich lang sein ;-))Aber wer hier Wunder erwartet ist falsch - ohne Nahrungsumstellung wirds trotzdem nix mit dem Sixpack :-))0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. WorksVon Leif RasmussenGood plan, good results.I followed the training and the nutrition and received my personal goals, so I am happy with it.0 von 5

Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lieber nicht machen ! Von Oguzcan Vom Anfang an war ich sowieso skeptisch zu diesem Fitnessprogramm, weil es ziemlich kurzfristig war. (also alles in 12 Wochen reingequetscht ist.) Und genau da hatte ich recht ! Bzw muss man NACH PROGRAMM ganz viele Pillen nehmen. so ca 12 verschiedene Pillen muss man fast jeden Tag nehmen. Als zweitens gefiel mir gar nicht dass der Trainer sich nur auf ein kurzes Ergebnis fokuziert hat. D.h. Das ganze war nur für das Foto was ihr auf Cover vom Magazin sieht. Der Rest ist ihm egal, glaube ich. Also ich empfehle es auf jeden Fall keinem! (Auer der Leute, die Fotoshooting machen wollen) Mfg

Kurzbeschreibung The 12 Week Body Plan is the complete guide to building the body you have always wanted. It details everything that world-leading trainer Nick Mitchell did with Men's Fitness deputy editor Joe Warner to add 10kg of muscle and lose 8kg of body fat in just 12 weeks, to turn an "ordinary Joe" into the cover star of the Mens Fitness magazine. This book covers all aspects of Joe's nutrition and supplementation plan, as well as every exercise, set, rep, rest interval and lifting tempo all clearly detailed for each and every workout. No stone has been left unturned to give you the definitive guide to transforming your physique in record time. This book also contains a free pull-out workout plan so you can log and track your progress towards a bigger, stronger and leaner body. Kurzbeschreibung The 12 Week Body Plan is the complete guide to building the body you have always wanted. It details everything that world-leading trainer Nick Mitchell did with Men's Fitness deputy editor Joe Warner to add 10kg of muscle and lose 8kg of body fat in just 12 weeks, to turn an "ordinary Joe" into the cover star of the Mens Fitness magazine. This book covers all aspects of Joe's nutrition and supplementation plan, as well as every exercise, set, rep, rest interval and lifting tempo all clearly detailed for each and every workout. No stone has been left unturned to give you the definitive guide to transforming your physique in record time. This book also contains a free pull-out workout plan so you can log and track your progress towards a bigger, stronger and leaner body.