

---

Subject: Sport nach HT

Posted by [xDOr](#) on Sun, 20 Dec 2015 22:42:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Leute,

ich habe im Forum nichts dergleichen gefunden, aber wie sieht es denn aus mit Sport nach einer HT? Wie lange sollte man auf Sport verzichten? Also z.B. joggen, thaiboxen oder draussen mit squats, sit ups, liegestützen, klimmzügen usw. zu trainieren?

peaCe

---