

---

Subject: Joggen & Schwitzen nach HT

Posted by [naseweiss](#) on Sun, 27 Jul 2008 18:01:17 GMT

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

---

...wie war das nochmal mit dem Joggen & Schwitzen nach einer HT. Ab wann kann man das wieder ohne Einschränkungen machen ?

Habe hier im Forum mal etwas gesucht, aber nicht soviel belastbare Info`s hierzu entdeckt. Die meisten Fragen gingen bisher eher in Richtung Krafttraining etc.

Wie waren/sind dazu eure Erfahrungswerte ? Wann habt ihr mit dem Joggen oder Fahrrad fahren und in welcher Intensität jeweils wieder angefangen ?

---