

---

Subject: Ab wann wieder Spinning / Intensives Radfahren???

Posted by [bjoern](#) on Mon, 25 Jan 2010 12:32:13 GMT

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

---

Ich habe den Kenntnisstand, dass ich nach 1 Woche wieder Radfahren kann und nach ca. 3 bis 4 Wochen wieder anfangen kann, mit leichtem Lauftraining.

Da ich viele Radrennen im Sommer fahre, möchte ich nun gerne wieder langsam mein Training beginnen.

Ab wann ist somit Spinning wieder möglich???

Danke für eure Hilfe!

---