
Subject: Krafttraining nach FUT
Posted by [ron1](#) on Fri, 24 Feb 2012 18:19:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo leute!

ab wann kann ich nach FUT meinen Körper wieder voll ausbelasten?

ich meine jetzt nicht bodybuilding, sondern ganzkörpertraining mit eigenem gewicht. vor allem an der klimmzugstange, klettern, liegestütz, sprünge,...

ich betreibe das wirklich in sehr anstrengender und umfangreicher art und weise und würde nun gerne wissen, wann ich wieder anfangen kann, mich an die stange zu hängen!

ich bedanke mich für die -hoffentlich zahlreichen- infos bereits im voraus!