

---

Subject: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [Christian24](#) on Thu, 21 Aug 2008 23:35:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute!

Möchte ab September anfangen 2x die Woche 2 Stunden zu trainieren!  
Viel mehr kann ich nicht machen, da mir einfach die Zeit fehlt!

Ich hab vor 2 Jahren mal ein halbes Jahr 2-3 mal die Woche trainiert, hab aber körperlich gar keine Veränderungen wahr nehmen können! Hab aber auch überhaupt nichts genommen!

Jetzt mal meine Frage an die Experten! Hoff es gibt ein paar im Forum die sich da auskennen!

1. Bringt 2x die Woche überhaupt irgendwas?
2. Kann ich irgendwas dazu nehmen zum Muskelaufbau??? Auf keinen Fall mein ich damit irgendwelche hormonollen Sachen! Ich nehm eh schon das Scheiß Fin und das reicht!  
Ich hör immer nur was von Eiweiß! Aber wie gesagt, ich bin da wirklich ein Laie!

Also, für Antworten bin ich dankbar!!!

Grüße  
Christian

---