

---

Subject: Aktion-Krasser Körper!

Posted by [Treblig](#) on Wed, 26 Nov 2008 22:01:18 GMT

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

---

Ich will meinen Körper ordentlich trainieren und definieren...Wie muß man am besten Trainieren wenn man seine Muskeln definieren will und nicht Masse aufbauen?

Ich trainiere schon wieder regelmäßig,hab aber auch noch viel Fettreserven! Ich wiege bei ca.1,77- 82kg! Muskeln ansich baue ich relativ schnell auf! Mir geht es halt um das definieren!Im grunde würde es schon langen,wenn ich das jetzt aufgebaute und "angefressene" ordentlich bearbeite.

Gibts eigentlich ein speziellen Eiweissshake,der eher dafür gedacht ist?

---