
Subject: Kraftsport!

Posted by [Schneeball](#) on Sun, 15 Apr 2012 15:49:37 GMT

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

Hey leute!

Ich habe wieder angefangen!

Vor 3-4 Jahren war ich voll dabei!

Kurzhandel Lamghandel.....und dann noch was für die Brust!

Damals hatte ich auf der Langhandel ca. 50 Kilo....auf der Kurz ca. 8-10!

Vor einer Woche habe ich wieder angefangen!

Habe auf der Langhandel 10.....und auf der Kurz ca 6!

Puh....,wenn das nicht so anstrengend wäre!

Mein Plan ist jeden Tag nicht mehr als 10 Minuten zu trainieren....so wie damals!

Könnt Ihr mir was empfehlen.....Eiwweishaks und was für die power!

Merci....
