
Subject: Krafrtraining kann ich wieder?

Posted by [derbrecher](#) on Thu, 05 Jul 2012 12:53:19 GMT

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

hey leute

war jetzt 10 tage saufurlaub und wurde dannach ne woche krank.
hatte aber nur erkältung: husten + verschleimtheit (grün und gelber rotz).

jetzt sind fast 3 wochen vergangen ohne das ich trainieren konnte. und ich will heute wieder anfangen.

momentan muss ich kaum noch husten und kommt nur noch ganz wenig schleim und ich fühle mich total fit.

meint ihr das ich in dem zustand endlich wieder anfangen kann zu trainieren ohne das es schlimmer wiederkommt bzw kontraproduktiv ist?

und wie viel kann man in 3 wochen muskeln abbauen inkl saufurlaub?
