

---

Subject: Krafttraining supplementieren?

Posted by [mare](#) on Tue, 13 Dec 2005 11:59:28 GMT

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

---

Hey,

also ich gehe ca. 3-4 mal in der Woche ins Fitnessstudio um Krafttraining zu machen. Im Sommer werde ich dann wieder mehr Ausdauerheiten einbauen. Geplant ist immer abwechselnd Kraft und Ausdauertraining zu machen. Wird aber wahrscheinlich an der Zeit scheitern. Aber das trägt nix zu meiner Frage bei ...

Also meine frage ist ob ich noch irgendwas zum Krafttraining supplementieren soll? Also ich benutze schon 1,5 g L-Arginin am Tag, wo ich gehört haben soll dass es auch gut ist zum Muskelaufbau. Ansonsten noch ab und zu 200mg Magnesium. Mein Regiment ansonsten (siehe Signatur, Zink 15mg kommt noch dazu).

So falls ich noch was supplementieren sollte, bitte gleich dazu schreiben wozu es gut ist und wo man es kostengünstig bekommt.

Muss noch dazu sagen dass ich nen ziemlich idealen BMI (glaube zwischen 22-23) und viel fleisch esse (wobei ich mich hier frage ob es gesund ist fast jeden tag fleisch zu essen, vorwiegend aber geflügel esse ich?) Und mein Ziel ist es nicht den totalen Muskelberg auf zu bauen, sondern möchte einen athletischen definierten Körper haben.

Größe: 187 cm

Gewicht: 81-82 Kg

Alter: fast 19

Danke!

---