

---

Subject: Durchtrainiert trotz Fin???

Posted by [Mark007](#) on Thu, 01 Mar 2007 09:12:13 GMT

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

---

Hallo,

Ich war früher gut durchtrainiert, habe aber das letzte Jahr fast gar nichts mehr gemacht und sehr ungesund gegessen... Jetzt fang ich wieder mit dem Training an... (Ernährung hab ich auch umgestellt) Ich bin nicht Fett nur hab ich im letzten Jahr doch bissel speck angesammelt...

Stimmt es das man unter fin keinen durchtrainierten Körper bekommen kann??? Also das die Muskeln nicht mehr so fest werden.. und das man das Fett nicht mehr wegbekommt??? Hier gibt es doch sicher Leute die fin nehmen und einen gut trainierten Körper haben oder??

Danke für die Antworten...

Gruß

---