

---

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?

---

---

Subject: Aw: Krafrtraining kann ich wieder?

Posted by [Nizi](#) on Thu, 05 Jul 2012 13:55:00 GMT

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

---

Fang langsam an mit etwas weniger Gewichten. Saufurlaub ist ein Muskelkiller, da Alkohol katabol wirkt - also durch Alkohol Muskeln gekillt werden.

Nach 10 Tagen wird man aber auch nicht vom Schrank zum Lappen

Also fang langsam an und schau, wie viel geht, nur halt nicht übertreiben.

---

---

Subject: Aw: Krafrtraining kann ich wieder?

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 05 Jul 2012 21:21:09 GMT

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

---

Der Abbau beginnt übern Daumen erst nach 2 Wochen sediertem Zustand. Saufen wirkt wie mein Vorredner sagt katabol, schraub die Gewichte 10-15% runter und leg wieder los....das passt schon.

---

---

Subject: Aw: Krafrtraining kann ich wieder?

Posted by [derbrecher](#) on Fri, 06 Jul 2012 20:00:23 GMT

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

---

so hatte heut wieder angefangen zu trainieren und heut abend hust ich schon wieder...

---

kommt die erkältung wieder voll zurück oder doch nich so schlimm?

---