

„Wenn ein Training gut ist, dann ist es doch besser jeden Tag der Woche länger und h

Geschrieben von: Carlos Barbon

Montag, den 17. Juni 2013 um 16:52 Uhr -

---



„Wenn ein Training gut ist, dann ist es doch besser jeden Tag der Woche länger und härter zu trainieren“

Auf gar keinen Fall!! Jeder Körper hat seine Grenzen! Ein jeder von uns genießt das Training und das Glücksgefühl das es hervorruft, doch leider kann man kaum öfters als 3-mal die Woche an den Gewichten trainieren, da der Körper ansonsten übertrainiert ist, Muskelmasse abbaut, Fett ansammelt und zu sehr gestresst wird.