



6 Tipps: Nach hartem Krafttraining nicht krank werden

- Tipp 1: Nimm 30 – 60 Gramm schnelle Kohlenhydrate zu dir.**
Während oder direkt nach einer harten Trainingseinheit.
- Tipp 2: Variiere die Trainingsintensität.**
Nach einer harten Einheit sollte immer eine moderate Einheit folgen.
- Tipp 3: Steigere behutsam.**
Gewichte und Umfänge maximal um 10 % pro Woche steigern.
- Tipp 4: Lieber kurze Einheiten.**
Mehrere kurze Trainingseinheiten sind besser als wenige sehr lange.
- Tipp 5: Sofort mit der Regeneration starten.**
Intensiven Trainingseinheiten sofort mit der Regeneration starten.
- Tipp 6: Plane Raum zur Anpassung mit ein.**
Mach alle 2 bis 3 Wochen eine lockere Trainingswoche.