

wie haltet ihr euch fit?

Beitrag von „das_kaddl“ vom 8. April 2005 09:50

Liebe Sport-Freaks,

wollte mal so nachfragen, wie's mir eurer Frühjahrsmüdigkeit/-fitness ausschaut? 😊

Ich war letzte Woche das erste Mal wieder Radfahren (keine lange Strecke - 15 km oder so) und hockte dann vier Tage mit Riesenmuskelkater jammernd zu Hause. Gestern dann das erste Mal wieder Laufen (im Winter war ich feige - zu kalt!) und siehe da: kein Muskelkater!

Was macht ihr denn so? (Heute regnet's bei uns zum Glück, sodass ich eine Ausrede hab 😅)

LG, das_kaddl