

Essen per Lieferando, etc. In die Schule liefern lassen?

Beitrag von „Joker13“ vom 21. Januar 2021 18:02

fossi74 Ja. Auch du bist fitnesstechnisch in einer anderen Liga. Ich bin noch bei der einen Rolle. Aber ab nächster Woche wollte ich das Trainingsgewicht dann auf zwei Rollen steigern. Allerdings nur dreilagiges. Wobei ich nicht sicher bin, ob sich das überhaupt auf das Gewicht oder nur auf die Blattanzahl auswirkt, da muss ich meinen personal trainer erstmal noch fragen.