

---

Subject: Sport nach einer HT und Alkohol?

Posted by [Tsquared](#). on Sun, 11 Dec 2011 20:31:20 GMT

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

---

Hallo liebes Expertenteam,

ich habe nächste Woche meine HT. Wie lange soll ich mit Sport pausieren?

Gehe Laufen, Fußball, Langlauf und mache Krafttraining. Sollte ich bei diesen Sportarten verschieden lang pausieren.

Zudem die weitere Frage, da ja 14 Tage nach meiner HT Silvester ist. Wie siehts mit Alkohol aus, wie lange sollte/darf ich nichts trinken?

Schönen Gruß

T

---