

As mentioned earlier, when situation is not certain, make sure your workout and food remain certain. Keep finding out what could be improved on your eating and training. In the beginning of 2020 got injured and was off for training in two months and almost half a year not being able to perform at my top performance (first injury in 7 years of training). Last year spent less than 3 months training at gym due to injury and mostly lockdowns.

Wie bereits erwähnt, wenn die Situation nicht sicher ist, mach gewiss dass ihr Training und Essen sicher bleiben. Mann muss herausfinden was beim Essen und Training verbessern kann. Anfang 2020 würde ich verletzt und könnte gar nicht in zwei Monaten trainieren und fast einem halben Jahr kein top-Leistung bewerkstelligen (die erste Verletzung in 7 Jahre). Letztes Jahr trainierte ich weniger als 3 Monaten im Fitnessstudio.

Som sagt tidligere, når situationen ikke er sikrer, skal du sørge for at din mad og træningen forbliver sikker. Prøv at finde vejen til forbedring. I begyndelsen af 2020 blev jeg skadet og trænedede overhovedt ikke så meget især når der nedlukning var.

Gym is the best way to build stronger body and mind in systematic and safe way. When you reach certain level of fitness and not being able to train so and not being in control of pandemic restrictions with lots of changing news it gets real tough for everyone not just the athlete not being able to do their scheduled workouts inside and outside. You must change your plans most of the time or even get confined in uncertain territories with no loss compensations.

Gym oder Gewichtheben ist der beste Weg, um Körper und Geist systematisch und gefahrlos aufbauen. Wenn Mann ein bestimmtes Fitnessniveau erreicht hat, und nicht in der Lage ist genauso zu trainieren, sogar keine Kontrolle über Pandemiebeschränkungen hat und damit viele Änderungen da sind, es macht es schwer für alle - nicht nur für den Athleten, die nicht in der Lage sind seine geplanten Workouts drinnen und draußen absolvieren. Sie müssen Ihre Pläne die meiste Zeit ändern oder befinden sich in gesparrte Gebieten ohne Entschädigung.

Gym er den bedste måde at opbygge stærkere krop og sind på en systematis og sikret måde. Men nu går det ikke.

So many changed plans, not refunded cash and lots of limitation to your lifestyle you remained strong and still qualified to Europe championships but once there it got cancelled and once again you failed. This year was promised to be different and still it remains the same. You get stuck most of the time at one place and cannot do much but you can still invest your time in you and find ways how to minimize the damage or even thrive. Time is still running so do not make these two years go to waste. Focus on your strengths, find your new strength and find ways to lift up and carry on.

So viele geänderte Pläne, nicht erstattetes Geld und viele Einschränkungen Ihres Lebensstils, dennoch du bliebst stark und zu Europameisterschaft qualifiziert geworden warst. Aber als du dorthin gegangen warst, es würde abgesagt. Dieses Jahr würde versprochen, anders zu sein und bleibt immer so. Du bleibst am meisten an einem Ort stecken und kannst nicht viel zu tun. Aber du kannst trotzdem, deine Zeit in dich investieren und Arte zu finden, um den Schaden zu minimieren oder auch gedeihen. Die Zeit läuft weiter, also verschwende diese zwei Jahre nicht. Konzentrierst du dich auf deine Stärken und finde eine neue Stärke und Arte um dich zu erheben und weiterzumachen.

Dette år skulle være anderledes men bliver stadig det samme. Investere din tid i din selvudvikling og sæt fokus på at mindske skaden og endnu blomstre.

It helps to read and listen to motivational stuffs so find out more about this channel: <https://soundcloud.com/mrangry1> and it helps too not being on your own so keep your people close and find ways how to be more financially and time independent because the government just proved - you are in no control as long as you need to rely on them. The restrictions and corona are both lethal so it is time to focus more on your health, fitness and online income.

Es hilft motivierende Dinge zu lesen und anzuhören. Also finde heraus über diesen Kanal: <https://soundcloud.com/mrangry1> und es hilft auch nicht allein zu sein und halte deine Leute in der Nähe. Entdecke auch Wege um finanziell und zeitunabhängig zu sein weil die Regierung gerade bewiesen hat, du hast kein Kontrolle, solange du sich auf Sie verlassen müssen. Korona und Beschränkungen sind beide tödlich, daher ist es an der Zeit, mehr auf deine Gesundheit, Fitness und Online-Einkommen zu betreiben.

Det hjælper da at læse og lytte motiverende ting, så find ud af mere om denne kanal: <https://soundcloud.com/mrangry1> Hold dine mennesker tæt på og find måder til økonomisk og tid selvafhængighed.