Trainingstipps
Geschrieben von Patrick Neider - 28.07.2010 12:37

Hallo Leute,

ich bin auf der Suche nach einem Traingsplan (Fitness Studio) der auf meine Psoition abgestimmt ist, finde aber keinen.

Kann mir einer von euch einen Traingsplan fÃ¼r einen Hackler geben?
Danke schonmal im Vorraus.

GruÃŸ,

Patrick

==========

Aw: Trainingstipps
Geschrieben von RenÃ© Siegel - 28.07.2010 14:50

Hi,
Geh mal auf der AllBlacks Website auf Coaching Toolbox, da kannst du dir nen Trainingsplan auf dein Fitnesszustand abgestimmt erstellen lassen.

GruÃŸ
RenÃ©

==========

Aw: Trainingstipps
Geschrieben von nina corda - 28.07.2010 14:52

---

ich persoenlich finde ja, sowas sollte individuell erarbietet werden.
gibt es in deinem fitness studio halbwegs taugliche trainer?
kannst du denen erklaeren, worauf es fuer deine position ankommt (denn das sollte man schon selber wissen, um sinnvoll zu trainieren)?
ansonsten fand ich dieses buch recht erhelelnd:
The Ultimate Guide to Weight Training for Rugby

==========

Aw: Trainingstipps
Geschrieben von RenÃ© Siegel - 28.07.2010 17:21

Ja, stimmt, das buch ist cool, danach trainiere ich auch, hab ich schon fast vergessen woher mein Plan stammt.
@Patrick
Wenn dus mal haben willst kann ich es dir mal mitgeben.

==========

Aw: Trainingstipps
Geschrieben von Christoph Kotowski - 28.07.2010 18:30

Wie sieht denn der "Ultimate Guide to Weight Training for Rugby" innen aus? Ist das Buch reichlich bebildert? Bei Amazon hat es nur eine und dafÃ¼r sogar eine schlechte Bewertung.

==========

Aw: Trainingstipps
Geschrieben von Patrick Neider - 28.07.2010 19:22

Christoph, auf Amazon kannst du einen Blick in's Buch werfen und wenn du die Kundenrezesion durchliest, ist die garnichtmal so schlecht

==========

Aw: Trainingstipps
Geschrieben von Benedikt Leibold - 28.07.2010 19:41

Ich habe den "Ultimate Guide to Weight Training for Rugby" - der enthÃ¤lt vor allem trainingsplÃ¤ne. Finde ich nicht so gelungen.

Wer eine sehr Gute EinfÃ¼hrung ins Kraft - und vor allem Freihanteltraining sucht, dem sei der "Hantel-Guide" des Marburger Sportwissenschaftelers und Rugbykollegen Gereon Berschin empfohlen. Sehr detailreich bebildert, sowohl die generelle EinfÃ¼hrung ins Kraftraining wie auch jede einzelne Ãœbung.

http://www.amazon.de/gp/product/3981169719/

==========

Aw: Trainingstipps
Geschrieben von Christoph Kotowski - 28.07.2010 21:46

TatsÃ¤chlich, man kann rein schauen. Muahaha. Ich Blindfisch. :P

Edit: Man sieht in der Vorschau aber leider trotzdem nicht, wie es gestaltet ist. Nach dem Vorwort und einigen ErklÃ¤rungen kommt bei mir direkt der Schlussteil, also keine EindrÃ¼cke aus den inneren Kapiteln.

==========

Aw: Trainingstipps
Geschrieben von Peter BraunschÃ¤del - 29.07.2010 15:03

Jou, wÃ¤r gut wenn jemand den Buchinhalt mal grade kurz beschreiben kÃ¶nnte, und ob das ganze auch gut umsetzbar ist. Ich bin nÃ¤mlich jetzt auch mal dabei, meinen Trainingsplan von "einfach im Fitnessstudio irgendwie die GerÃ¤te durchgehen" auf gezieltes Training umzustellen. ;)

==========

Aw: Trainingstipps
Geschrieben von nina corda - 29.07.2010 15:25

---

hm, ich habe ja festegestellt, das es sich lohnt in eine muckibude zu gehn, wo die instruktoren ueber ein mindestmass an hirn verfuegen, sodass man mit denen gemeinsam plaene entwickeln kann (das ist zb grade bei frauen nicht so einfach, weil da 08/15 plaene fuer hausfrauen ausgeteilt werden.... und auch bei maennern eher so: was man schnell sieht, also dicke arme etc).
also leute die verstehen, welche muskeln gestaerkt werden sollen und welche besser der bewegung nicht im weg sein sollten, um es mal so auszudruecken.
grundsaetzlich wuerde ich auch eher den richtigen gebrauch von freien gewichten lernen als auf geraeten rumzuhampeln.
letztlich kann man das dann fuer rel kleines geld auch zuhause realisieren, langhantel und paar kurzhanteln, vielleicht noch kettlebells und jut is. dann lieber mal ne mark.50 fuer nen personal trainer ausgeben, der einem zeigt, was da geht.
und noch was:
im idealfall waere ja der erste ansprechpartner der vereinstrainer. oder noch geiler natuerlich der physio. aber solche luxurioesen zustaende haben ja nur wenige...
und einen hab ich noch:
mal ne mail an peter ianusevic schicken und ihn fragen, ob er nicht was "vorbereitet" hat. ich hatte mal nen pre-season plan fuer die frauen-nm von ihm, der war schon ganz gut.
altersbedingt spreche ich ueber sowas heutzutage leider nur noch mit meinem physio :-(

==========

Aw: Trainingstipps

Geschrieben von Oli Tho - 06.03.2011 12:22

Thema ist jetzt zwar schon ein bisschen Ã¤lter..aber die Hauptfrage die man sich stellen muss ist. Was will ich erreichen? Schnelligkeit? Ausdauer? Kraft? Masse?

==========