# Muskelaufbau
Geschrieben von Thomas Neubuauer - 12.09.2013 07:46

---

Hallo Rugby Guys ;)

Hatte gestern mein erstes Training, war sehr sehr anstrengend und wollte Fragen ob man im Rugby Training gleichzeitig Muskel aufbaut?

Danke fÃ¼r die Antworten
greetz

==========

# Aw: Muskelaufbau
Geschrieben von nina corda - 12.09.2013 10:17

---

hallo thomas, rugby ist ein abwechslungsreicher spirt, in dem die meisten muskelgruppen beansprucht werden. es ist aber kein bodybuilding. besprich mit deinem trainer. ob und welches zusaetzliche krafttraining fuer dich sinnvoll sein kann.

==========

# Aw: Muskelaufbau
Geschrieben von Thomas Neubuauer - 12.09.2013 12:24

---

danke fÃ¼r die Antwort, mir reicht schon ein athletischer Body, denke da ist Rugby ein guter Sport dafÃ¼r, liebe diesen Sport :)

greetz

==========