

Kraftsport - Wie trainiert ihr?

Geschrieben von Michael MÄller - 18.03.2013 16:05

Servus,

wollte mal fragen wie ihr euch fÄr den Sommer fit macht, was ist euer Trainingsplan fÄrs gym ?

Aw: Kraftsport - Wie trainiert ihr?

Geschrieben von Michael MÄller - 21.03.2013 17:50

Nanu, alle faule Stubenhocker oder wie :laugh: ?

Aw: Kraftsport - Wie trainiert ihr?

Geschrieben von TotalRugby Team - 22.03.2013 08:26

So trainieren unsere 7er-Nationalspieler

Aw: Kraftsport - Wie trainiert ihr?

Geschrieben von nina corda - 29.03.2013 15:16

fuer den sommer? also die off-season?

ich mache strongman-training, wenn ich es zeitlich einrichten kann.

Aw: Kraftsport - Wie trainiert ihr?

Geschrieben von Mark Sellheimer - 08.09.2013 12:15

ich trainiere auch im Sommer und Krafttraining gehÄrt schon in den Trainingsplan. In Videos kann man auch schauen, wie die Profis trainieren. Muskelaufbau]-trainingseinheiten bringen schon wÄhrend der Saison schon sehr viel. Wenn ihr Zeit findet, dann ganz klar trainieren.

Aw: Kraftsport - Wie trainiert ihr?

Geschrieben von Peter Marx - 15.10.2014 10:55

Servus, also ich baue im Sommer immer etwas ab(mehr Bewegung, viel unterwegs). Da ich aber fÄrs Spielen schon etwas mehr Masse mÄchte steuere ich seit diesem Jahr auch aktiv mit Muskelaufbau-Training dagegen... GrÄÃŸe Peter

Aw: Kraftsport - Wie trainiert ihr?

Geschrieben von Mark Sandmann - 02.01.2015 18:41

Ich trainiere viel im Maximal- und Schnellkraftbereich. Lasse ich auch meine Athleten so trainieren (7er und XVer Kadersportler aus Hannover)

Die primÄren Elemente sind aus dem Gewichtheben. Allerdings speziell fÄr die Belastung im Rugby ausgelegt. Und auch in entsprechender BerÄcksichtigung der Belastungsnormativa.

Ovale GrÄÃŸe

Mark

=====