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 für 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 fýr die Antwort, mir reicht schon ein athletischer Body, denke da ist Rugby ein guter Sport dafýr, liebe diesen Sport :)
greetz