
Muskelaufbau

Geschrieben von Thomas Neubauer - 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 sport, in dem die meisten muskelgruppen beansprucht werden. es ist aber kein bodybuilding. besprich mit deinem trainer. ob und welches zusätzliche krafttraining für dich sinnvoll sein kann.

=====

Aw: Muskelaufbau

Geschrieben von Thomas Neubauer - 12.09.2013 12:24

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

greetz

=====