

Krafttraining und Rugby

Geschrieben von Eierkopf99 - 09.08.2020 00:07

Frage an die aktiven Rugby-Spieler: nachdem ich vor etlichen Jahren schon einmal (initiert durch einen Bekannten aus NRW) in einer Freizeit-Gruppe hin und wieder Rugby gespielt habe, würde ich das gerne wieder machen. Damals war ich allerdings ziemlich fit.

Welches Krafttraining betreibt ihr als aktive Rugby-Spieler? Meine Überlegung war, dass Cross-Fit hier vermutlich ein ganz gutes Fitnesstraining sein könnte? Wie sind eure Erfahrungen?

Vielen Dank schon einmal!

=====

Aw: Krafttraining und Rugby

Geschrieben von Matthias Hase - 10.08.2020 10:06

Moin!

Schau mal auf dr FB-Seite und/oder den YT-Kanal des DRV. Dort werden aktuell ziemlich monothematisch Videos zum Rugbytraining gepostet. Eventuell wirst du dort entsprechend fündig.

=====

Aw: Krafttraining und Rugby

Geschrieben von Eierkopf99 - 10.08.2020 22:07

Super! Vielen Dank für den Tipp!

=====