

---

## Kraftsport - Wie trainiert ihr?

Geschrieben von Michael MÄ¼ller - 18.03.2013 16:05

---

Servus,

wollte mal fragen wie ihr euch fÄ¼r den Sommer fit macht, was ist euer Trainingsplan fÄ¼rs gym ?

=====

## Aw: Kraftsport - Wie trainiert ihr?

Geschrieben von Michael MÄ¼ller - 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 gehÄ¼rt schon in den Trainingsplan. In Videos kann man auch schauen, wie die Profis trainieren. Muskelaufbau]-trainingseinheiten bringen schon wÄ¼hrend 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 fÄ¼rs Spielen schon etwas mehr Masse mÄ¼chte steuere ich seit diesem Jahr auch aktiv mit Muskelaufbau-Training dagegen... GrÄ¼Äe 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 primÄ¼ren Elemente sind aus dem Gewichtheben. Allerdings speziell fÄ¼r die Belastung im Rugby ausgelegt. Und auch in entsprechender BerÄ¼cksichtigung der Belastungsnormativa.

Ovale GrÄ¼Äe  
Mark

