

Härter trainieren :-)

Geschrieben von admin - 06 Nov 2009 22:48

Hallo Sportfreunde,

um besser zu werden muessen wir noch haerter trainieren...oder was meint Ihr dazu? 😊

Gruss Lars

=====

Aw: Härter trainieren :-)

Geschrieben von Julia - 19 Nov 2009 22:08

Wie wäre es denn, wenn wir mal wieder ein Bisschen mehr Formen laufen würden?!

=====

Aw: Härter trainieren :-)

Geschrieben von chef - 26 Feb 2010 09:28

Hallo Leute

Um Formen laufen zu können muss aber erst die Grundschule sitzen. Das ist bei einigen Mitglieder leider nicht der Fall! Letzte Woche haben wir beim Freitagstraining Formen geübt.

Es ist noch ein langer Weg bis die Formen bei jedem sitzen!

●

Gruß

Bernd

=====

Aw: Härter trainieren :-)

Geschrieben von Michael - 14 Aug 2011 13:19

Jau härter trainieren,

Liegestützen, situps usw., Freikampf ohne Weste mit Vollkontak!

Gruß

Michael

=====