



B42
MEHR FITNESS.
MEHR POWER.
MEHR PUNKTE.

**DEINE 3 BENEFITS MIT
B42 FITNESS-TRAINING:**

- ✓ **INDIVIDUELL**
- ✓ **POSITIONSSPEZIFISCH**
- ✓ **MESSBARE
FORTSCHRITTE**

**scrolle zu
deinem
bonus**



**“EFFEKTIVER UND KONTROLLIERTER
MUSKELAUFBAU”**

Lisa Marie

**“KÖRPER HAT SICH DEUTLICH
VERÄNDERT UND WENIG MUSKULÄRE
PROBLEME”**

Severin



B42

GUIDE

**WIE DU DEINE ZIELE
TROTZ ZEITMANGEL
ERREICHST**

#BE FEARLESS.BE FOCUSED.B42



INHALT

- 01** Wie du deine Ziele trotz Zeitmangel erreichst
- 03** Einleitung
- 04** Warum sollte ich mit B42 trainieren?
- 05** #1: Das B42-Versprechen: Minimaler zeitlicher Aufwand für maximalen sportlichen Erfolg
- 07** #2: Du trainierst, die B42 App übernimmt den Rest
- 08** #3: Du selbst bist das Trainingsgerät – der Gang zum Fitnessstudio war gestern
- 09** #4: Du trainierst allein und doch im Team – für maximale Effektivität

„Heute war ein langer Arbeitstag. Ins Fitnessstudio schaffe ich heute nicht mehr!“ „Jetzt haben sich meine Kommilitonen nach der Uni zum Essen verabredet, da möchte ich unbedingt dabei sein. Dann trainiere ich halt wann anders!“ „Ich muss meine Kinder vor der Arbeit zum Kindergarten bringen und danach wieder dort abholen. Abends muss gekocht werden und danach steht Zeit mit der Familie auf dem Programm. Da bleibt einfach keine Zeit für regelmäßiges Training!“

WER KENNT ES NICHT?

Neben der Arbeit oder dem Studium sollen auch Familie, Freunde, Freizeit, etc. nicht zu kurz kommen. Dann wartet da noch der volle Wäschekorb, der fast in Vergessenheit geratene Arzttermin und zu allem Überflus steht man nach Feierabend auch noch eine Stunde im Berufsverkehr im Stau. Manche von uns müssen in Schichtarbeit ran. Wir alle kennen derartige Herausforderungen, die es einem nicht leicht machen, ein zielgerichtetes und regelmäßiges Training in den Alltag zu integrieren.

Das Eurobarometer zu Sport des DOSB aus dem Jahr 2018 legte offen, dass knapp die **Hälfte aller Europäer keinen Sport treibt**. 40% aller Befragten gaben Zeitmangel als Hauptgrund, keinen Sport zu treiben, an. Für viele Fußballer*innen mag es auch nicht notwendig erscheinen, neben dem regulären Mannschaftstraining

auch noch individuelle Einheiten zu absolvieren und dabei an ihrer Athletik zu arbeiten. Allerdings können genau diese Einheiten dein Gamechanger in Sachen Verletzungsprävention und Leistungsfähigkeit sein!

Wenn du die beste Saison deines Lebens spielen willst, kommst du um individuelles Training nicht herum. Nur, wie kannst du dieses Training sinnvoll in deinen Alltag integrieren, wenn das Zeitkonto ohnehin schon überfüllt ist?

In diesem Guide erfährst Du, wie dir B42 das Zeitmanagement beim Training erleichtert und du trotz deinem vollen Terminkalender bei Bedarf täglich, effizient und zielgerichtet an deiner Form arbeiten kannst!



WHY?

WARUM SOLLTE ICH MIT B42 TRAINIEREN?

Unser Team besteht aus ehemaligen und aktiven Spieler*innen sowie Trainer*innen mit viel Leidenschaft für Sport im Allgemeinen und den Fußball im Speziellen. Wir arbeiten eng mit Physiotherapeut*innen und Fußball-Profis zusammen. Es herrscht ein ständiger Austausch. Als Entwickler einer datengetriebenen App-Technologie mit **200.000 Spieler*innen und 2000 Mannschaften** wächst unser Erfahrungsschatz stetig. Hauptsächlich von und für Amateur-Fußballer*innen geschaffen, benutzen auch immer mehr Profis und Profiteams die App von B42. Nicht zuletzt die Auszeichnung mit dem „**UEFA Innovation Award**“ 2020 ist die Bestätigung für unsere tägliche Arbeit.

#1

DAS B42-VERSPRECHEN: MINIMALER ZEITLICHER AUFWAND FÜR MAXIMALEN SPORTLICHEN ERFOLG

ÜBER LANGE ZEIT WAR IN DER FITNESSSZENE DIE MEINUNG VERBREITET, DASS EIN TRAINING NUR DANN ALS GUT UND ERFOLGREICH ZU BETRACHTEN IST, WENN ES LANG ANDAUERND UND ANSPRUCHSVOLL WAR UND DEN SPORTLER AN DIE LEISTUNGSGRENZEN GEBRACHT HAT.

Heute ist man in der Trainingswissenschaft anderer Auffassung und weiß, dass nach Schwerpunkten differenzierte und **regelmäßige, gezielte Trainingsreize** mittel- und langfristig einen deutlich **größeren Effekt** auf die Verbesserung der Form haben als vereinzelte „Mega-Workouts“.

Zudem sind diese spezialisierten „**Mini-Einheiten**“ **deutlich besser in deinen Alltag integrierbar**. Wer hat heutzutage noch Zeit und Lust nach einer langen Schicht oder einem langen Tag an der Uni den Weg ins Fitnessstudio auf sich zu nehmen und dort stundenlang zu trainieren? Möchte man nur kurz und gezielt an einem bestimmten Bereich arbeiten, lohnt sich der Weg ins Studio für viele nicht.

Diesem Dilemma kannst du durch das Training mit der B42 App einfach aus dem Weg gehen. **Effizienz und Effektivität des Trainings stehen bei uns an oberster Stelle**. Hier kannst du gezielt an den Bereichen arbeiten, die für dich relevant sind.

Unsere Workouts beanspruchen deine kostbare Zeit im Alltag nur minimal, die meisten Einheiten sind in unter **30 Minuten** zu absolvieren. In dieser Zeit wird der von dir gewählte Bereich – sei es **Ausdauer, Mobilität, Kraft oder Schnelligkeit** – durch die akribische Übungsauswahl unserer sportwissenschaftlichen Experten sinnvoll und effizient trainiert. Sollte ein Tag doch mehr Raum für dein Training bieten, kannst du natürlich auch **verschiedene Workouts kombinieren**, um so gleich mehrere Leistungsbereiche abzudecken.

DAS B42-VERSPRECHEN

Der entscheidende **Erfolgsfaktor ist jedoch die Regelmäßigkeit deines Trainings.**
Steter Tropfen höhlt den Stein! Gerade wer durch Schichtarbeit, Uni oder Familie stark ausgelastet ist, kann B42 eine Hilfe sein.
Lediglich **15-30 Minuten des Tages** brauchst du für eine Einheit – da nimmt sogar die Verlängerung eines Fußballspiels mehr Zeit in Anspruch!

**JEDER VON UNS KANN 15-30 MINUTEN AM TAG
AUFBRINGEN – WIR KENNEN GENUG ATHLET*INNEN
JEDER LEISTUNGSKLASSE UND ALTERS AUS
UNSERER COMMUNITY, DIE GENAU DAS BEWEISEN.**

Sei es direkt nach dem Aufstehen, abends nach der Arbeit, oder vielleicht sogar in der Mittagspause. In der Tagesplanung bist du beim Training mit B42 völlig frei.
Du richtest Dich genau nach einer Person – dir selbst.
Der Lohn für diese tägliche Investition lässt nicht lange auf sich warten. Bereits **nach wenigen Wochen Training mit B42 kannst du Erfolge sehen, spüren und messen.**



#2

DU TRAINIERST, DIE B42 APP ÜBERNIMMT DEN REST

Ein weiterer Vorteil beim Training mit der App ist eine **enorme Zeitersparnis** bei der Planung einzelner Trainingseinheiten.

Unsere Workouts werden dabei **individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt**.

Mit Rücksicht auf Saisonphase, Geschlecht, individuelles Leistungsniveau und sportliche Ambitionen wird dir ein für dich **maßgeschneidertes Trainingsprogramm** zur Verfügung gestellt, welches du dann je nach deinen zeitlichen Kapazitäten selbstbestimmt verfolgen kannst.

Unsere Trainings sind in **verschiedene Kategorien** unterteilt: **Kraft, Speed, Mobility, Stability, Ausdauer, Plyo, Prevention, sowie Warm-Up und Cool-Down**.

Dementsprechend kannst du **maximal zielgerichtet und flexibel** an deinen Stärken und Schwächen arbeiten, ohne dafür viel Zeit für die Planung des Trainings investieren zu müssen.

**DU SIEHST IN DER APP DURCH DEN B42 SCORE UND
DIE EINZELNEN TEILBEREICHE AUCH IMMER SEHR
GUT, WO DU TRAININGSBEDARF HAST.**

So kannst du beispielsweise an einem Tag, an dem du früher aus der Arbeit kommst, Fußballtraining hast und noch etwas an deiner Beweglichkeit arbeiten möchtest bereits früher zum Sportplatz fahren und vor dem eigentlichen Mannschaftstraining noch spontan ein Mobility Workout per Klick einstreuen.

Die App bietet Dir die Möglichkeit, **zeitsparend, spezifisch und flexibel** zu trainieren. Das sind Kriterien, die für viele Amateur- aber auch Profispieler von großer Relevanz sind.

Diesen Anforderungen wird das Training mit der B42 App gerecht!

Die einzelnen Einheiten werden im Gamechanger-Programm außerdem in Abhängigkeit deiner wöchentlichen Trainingstage und von dir gewählten Trainingsschwerpunkten in einen chronologisch sinnvollen Wochenplan integriert.

Das bedeutet für dich:

Kein Zeitverlust bei der Recherche und Auswahl sinnvoller Übungen, Erstellung eines Wochenplans oder gar gesamten Trainingsprogrammes. Du öffnest die App, startest dein Trainingsprogramm und trainierst.

Alles Weitere übernimmt B42!

#3

DU SELBST BIST DAS TRAININGSGERÄT - DER GANG ZUM FITNESSSTUDIO WAR GESTERN

Viele Sportler und auch Amateurfußballer melden sich zusätzlich zum regulären Vereinstraining in Fitnessstudios an, um so in Form zu bleiben und Ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Oftmals legt sich der anfängliche Enthusiasmus jedoch nach wenigen Wochen und weicht der Einsicht: ich habe eigentlich überhaupt **keine Zeit für das Training im Studio**.

Leidest auch du unter Zeitmangel und bist trotz Mitgliedschaft im Fitnessstudio dort fast nie anzutreffen? Die Betreiber*innen wird es freuen. Schließlich geht das Geschäftsmodell von Fitnessstudios nur auf, weil die meisten Mitglieder nicht trainieren.

Bei uns ist das anders. Es können alle Athlet*innen gleichzeitig mit B42 trainieren. **Wir möchten, dass du deine Ziele erreichst – egal wo, egal wann.** Schluss mit der Hektik nach Feierabend auf dem Weg zum Spinning oder Crossfit Kurs im Studio! Das Training mit der App kannst du **zeit- und ortsunabhängig** von überall absolvieren. Ob daheim im Wohnzimmer, auf der Arbeit oder rund um das Mannschaftstraining am Fußballplatz. Unsere Workouts kannst du **ohne jegliches Equipment und damit absolut mobil** bewältigen. Lediglich eine

Trainingsmatte ist von Vorteil – aber auch kein Muss! Das Erfolgsrezept unserer App nennt sich „**Bodyweight-Training**“. Alle Trainingsprogramme in der App basieren auf diesem Konzept.

Unter dem Überbegriff werden Übungen zusammengefasst, die ausschließlich durch das Gewicht des eigenen Körpers ausgeführt werden können.

Ganz nach dem Motto: **das beste Trainingsgewicht ist das eigene Körpergewicht!** Darunter zählen etwa Kniebeugen, Liegestütze, Klimmzüge, Hock-Streck-Sprünge und so weiter. Die Ausführung dieser Übungen ist **in der App per Video anschaulich erklärt** und kann von jedem Sportler/jeder Sportlerin in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden durchgeführt werden, ganz ohne Erklärung durch eine/n professionelle/n Trainer*in. mehrere Leistungsbereiche abzudecken.

DAS B42-VERSPRECHEN

Du bist der Mittelpunkt des Trainings und deshalb muss sich dein Training auch nach deinen zeitlichen Kapazitäten richten. Genau darauf ist das Training mit der B42 App ausgelegt!

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht bringt zudem weitere positive Effekte auf deinen Körper mit sich! Im Gegensatz zu isoliertem Hanteltraining trainierst du mit den Bodyweight-Übungen **zahlreiche Muskelgruppen** zugleich und verbesserst außerdem dein **Koordinations- und Gleichgewichtsvermögen**.

Diese Fähigkeiten sind auf dem Fußballplatz unabdingbar. Alle Übungen in unserer App sollen dich bestmöglich auf die physischen Anforderungen des modernen Fußballs vorbereiten.

Zudem sind sie **zeitsparend, effektiv und ganzheitlich!**



**DU TRAINIERST ALLEIN
UND DOCH IM TEAM - FÜR
MAXIMALE EFFEKTIVITÄT**

Wenn du unter starkem Zeitmangel leidest, macht Training alleine am meisten Sinn. So kannst Du persönlich über deine Trainingszeitpunkte entscheiden. Du musst dich somit nicht nach Mitgliedern einer Trainingsgruppe, eines Fitnesskurses oder deinen Bekannten, mit denen du dich zum Training verabredet hast, richten.

Du entscheidest beim Training mit der B42 App **ganz individuell**, wann der beste Zeitpunkt des Tages für dein Workout ist, wann es startet und wann es endet. Vor allem für Menschen, die beruflich sehr aktiv sind, ist diese Flexibilität wichtig. Dank deiner individuellen Zeiteinteilung kannst du stets die maximale Zeit für das Training ausnutzen. Ein weiterer wichtiger Pluspunkt für das individuelle Training mit der App ist die speziell **auf dein Leistungsniveau abgestimmte Trainingsintensität**. Willst du einen effektiven und schnellen Leistungszuwachs verzeichnen, so solltest du die meisten athletischen Trainingseinheiten allein ausführen.

Nur so kannst du die für dich ideale Belastung wählen und in kurzer Zeit zum gewünschten Fitnesszustand gelangen. Denn beim Training in der Gruppe gilt oftmals die Devise: Die Trainingsdauer und Intensität gibt das schwächste Glied in der Kette vor.

Nun ist der Fußball jedoch ein Mannschaftssport, wofür wir ihn alle lieben und für viele macht gerade das Training in der Gruppe und der Wettkampf untereinander den Reiz am Training aus. Doch nur weil ihr die Einheiten in der App individuell absolviert, heißt das noch lange nicht, dass ihr dabei auf euch allein gestellt seid.

Über die **Team-Funktion in der App** kannst du dich mit Mitspieler*innen oder Bekannten, die ebenfalls mit B42 trainieren, verbinden. Ihr könnt eure Workouts teilen, die

Performance miteinander vergleichen und so jederzeit über den **Trainingsfortschritt** der Teamkolleg*innen informiert bleiben. So bleibt der Teamgedanke gewahrt und durch den Wettbewerbscharakter in Form von Bestenlisten treibt ihr euch gegenseitig zu Höchstleistungen und spielt gemeinsam die Saison Eures Lebens.

You'll never train alone!

Wir hoffen, dass wir dir mit diesem Beitrag ein paar nützliche Tipps und Anregungen mit auf den Weg geben können, wie du trotz Zeitmangel das Training in deinen Alltag integrieren kannst.

**VIEL ERFOLG BEI DEN NÄCHSTEN
TRAININGSEINHEITEN!**

FAZIT

Auf einen Blick zusammengefasst. So gestaltest Du mit der B42-App dein Trainingsprogramm individuell, effektiv und zeitsparend



- 01** Minimaler Planungs- & Materialaufwand dank Trainingsplanung und Strukturierung durch die App
- 02** Ortsunabhängiges, mobiles Training
- 03** Flexible Tagesplanung durch „Training per Klick“ bestmögliche Nutzung der Zeit um das Training herum

- 04** Nach Trainingsziel spezialisierte „Mini-Einheiten“ gut in den Alltag integrierbar
- 05** Individuelles Trainingsprogramm abgestimmt auf persönliche Stärken & Schwächen
- 06** Unterstützung bei der Durchführung durch Video-Guide schnelles Erlernen der richtigen Ausführung
- 07** Abdecken mehrerer Bereiche und positive Transfereffekte durch sinnvolle Auswahl an „Bodyweight-Übungen“
- 08** Training allein für maximale Effektivität und Wettbewerb im Team für maximale Motivation

DEIN TEAM VON B42