



ANNE

In der Vergangenheit habe ich es mit vielen muskulären Verletzungen zutun gehabt, die ich aufgrund der fehlenden Zeit zwischen dem Praxisanteil des Sportstudiums und dem Saisonbetrieb nie komplett auskurieren konnte. Durch die lange Pause hatte ich dann mal Zeit, verschiedene Trainings-Apps auszuprobieren und bin auf B42 gestoßen. Gemeinsam mit meinem Freund habe ich dann das Gamechanger-Programm ausprobiert. Wir wollten einfach mal schauen, wie das Konzept aufgebaut ist und uns während der Corona Zeit fit halten.

**STARTE AUCH DU
VOLL DURCH!**



Es war super interessant, sich in die Theorie einzulesen, wie man sich begleitend ernähren soll und wie sich das auf die Leistungsfähigkeit auswirkt. Die Workouts waren super. Genau die richtige Mischung aus Kraft, Mobility und Schnelligkeit. Vor allem die Championsweek hat einem gezeigt, wie viel man aus sich rausholen kann und die Zeitangaben im Vergleich zu den ersten Einheiten haben das dann auch bestätigt.

Die App ist einfach super konstruiert. Selbst für jegliche fußballspezifische Verletzungen gibt es das richtige Aufbauprogramm, um gezielt und schnell wieder fit zu sein. Am Anfang musste man sich noch etwas überwinden, bis auf einen Tag jeden Tag in der Woche zu trainieren.

Nach kurzer Zeit hatte man die Workouts aber schon in den Tagesplan integriert und sich daran gewöhnt, mit diesen in den Tag zu starten. Generell ist man einfach fitter und mobiler geworden als vorher.

Ich würde jeder Fußballerin und jedem Fußballer empfehlen, diese App zu nutzen! 🌟

**DIE CHAMPIONS-
WEEK HAT
EINEM GEZEIGT,
WIEVIEL MAN
AUS SICH RAUS-
HOLEN KANN!**