

FLORIAN



ES HAT MICH ECHT JEDES MAL GEPUSHT WENN ICH GEMERKT HAB, MEINE ZEITEN WERDEN DEUTLICH BESSER BEI JEDER EINHEIT.

Also erstmal vorweg muss ich sagen dass ich die Workouts und das ganze Programm echt gut Strukturiert und Sau anstrengend finde 🤔 Habe den Gamechanger auf Mittel gemacht und in der ersten Woche mit Zlatan und Cristiano war ich mir nicht sicher ob ich es 12 Wochen durchhalte... Aber **„No Pain. No gain. Shut up and Train“** 🤔 und so hat es mich echt jedes Mal gepusht wenn ich gemerkt hab, meine Zeiten werden deutlich besser bei jeder Einheit. **Zlatan (diese Burpees...) und Cristiano zum Beispiel konnt ich beides um 50 Prozent verbessern.** Die größte Herausforderung war echt, die 12 Wochen wirklich regelmäßig Woche für Woche seine Workouts durchzuziehen. Hierbei hilft die Struktur der App wirklich sehr gut.

In Woche 4 (kurz vor einer Zahn-OP) bin ich dann im Rahmen eines vorgegebenen Laufs vom Trainer das erste mal Joggen gewesen und hab kurz am großen Ganzen gezweifelt weil ich echt so schlecht wie noch nie gelaufen bin.

Umso überraschter war ich jetzt nach dem Gamechanger! Ich konnte meine Laufzeit um 30s pro km verbessern! Also echt ein brutales Trainingsprogramm, danke dafür 👍

Eure App bzw euer Programm ist echt ein geiler Beitrag speziell für Fußballer! Es war anstrengend (genau so muss es auch sein) aber hat Spaß gemacht und mich vor allem vorwärts gebracht. Ich hoffe nur, ich merke es jetzt auf dem Platz letztendlich auch, das wäre ja das wichtigste...bin gespannt auf die ersten Trainings wenn es wieder richtig los geht!

Als ich damals auf B42 stieß, wart ihr ja noch ziemlich am Anfang aber **ihr habt es echt geschafft euch von sämtlichen Möchtegern „Ich mach jetzt mal ein Fitnessprogramm“ Apps zu unterscheiden.** Echt Wahnsinn was sich da entwickelt hat! 🙌

STARTE AUCH DU VOLL DURCH!

