

# Athletik – Circuittrainings: Orientierungslauf – Ausdauer/Kraft (11-15 Jahre)

Die Jugendlichen sollen auch lernen, Kartenbilder schneller zu erfassen. Spezifische Übungen für die Ausdauer und die Kraft sind Hauptbestandteil dieses Trainings.



[Konditions-Circuittraining: Orientierungslauf – Ausdauer/Kraft \(11-15 Jahre\)](#)(pdf)

---

Quelle: Manuel Hartmann, J+S-Fachleiter Orientierungslauf (2012) / (Quelle: Broschüre «OL-Training in der Halle»)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**