# Athletik – Circuittrainings: Radsport – Schnelligkeit/Kraft (11-15 Jahre)

In Teamarbeit wird während dieses Circuit- Trainings die Schnelligkeit und die Kraft verbessert. Die Übungen werden in Wettbewerbsformen ausgeführt.

Circuittraining: Radsport – Schnelligkeit/Kraft (11-15 Jahre) (pdf)

---

Quelle: Daniela Keller, J+S-Fachleiterin Radsport (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**