

Triathlon – Laufen: Laufschulübungen

Das Rennen ist ein wichtiger Teil des Triathlons. Um sich in diesem Bereich zu verbessern, verweisen wir auf bereits bestehende Übungen auf unserer Seite.

Weitere Inhalte zum Thema Laufen

- [Ausdauer](#)
- [Schnelligkeit](#)
- [Kraft-springen](#)
- [Beweglichkeit](#)



Quelle: mobilepraxis 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO