

Triathlon: Run and Bike

Diese Übung fördert die aerobe Leistungsfähigkeit. Die Kopplungsfähigkeit zweier Sportarten wird durch den Wechsel vom Laufen aufs Rad ebenso trainiert.

A läuft, B fährt mit dem Rad – beide mit dem gleichen Tempo. Regelmässige Wechsel vom Rad aufs Laufen und umgekehrt. Die Intensität kann durch längere Ablösungen und coupiertem Gelände variiert werden.

Variation

B fährt mit dem Rad los, deponiert es am Boden (in Sichtweite des Läufers) und läuft weiter. Der Läufer übernimmt das Rad und überholt den Kollegen.

Material: Pro 2er-Team 1 Mountain-Bike, abwechslungsreiche Strecke im Wald oder im Felde.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO