

Polysportives Outdoortraining – Bike: Sternzeitfahren

Ein Schnelligkeitsausdauer- und Techniktraining gegen die Zeit wird in dieser speziell angeordneten Übung durchgeführt. Auch der Orientierungssinn wird dabei herausgefordert.

Einzelzeitfahren mit Start in der Mitte eines Platzes. Sternförmig sind sechs Markierungen in unterschiedlichen Abständen zum Mittelpunkt verteilt, wo sich ebenfalls eine Markierung befindet.

Alle äusseren Markierungen müssen je einmal umfahren werden, dazwischen jeweils immer zum Mittelpunkt zurückkehren und das dort platzierte Markierungen umfahren.



Variation

schwieriger

Im Gelände und/oder mit Hindernissen durchführen.

Material: Markierungen (Plastikbecher, Pylone etc.)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO