

Polysportives Outdoortraining – Inline: Schlangen-Slalom

Ein anspruchsvolles Fahrtraining kombiniert mit Tempoverschärfungen wird zur Verbesserung der Schnelligkeit durchgeführt. Dabei kommt es auch zur Übung der Wendigkeit auf den Skates.

Eine Gruppe von fünf bis acht Personen skatet in moderatem Tempo mit rund drei Meter Abstand zwischen den Fahrern. Der Hinterste beschleunigt und kurvt im Slalom um die Gruppenmitglieder an die Spitze und passt sich wieder dem Grundtempo an. Dann startet der nächste Schlussmann.



Variation

Der zweithinterste Fahrer beginnt mit dem Slalom, sobald er vom Hintermann überholt worden ist.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO