

Athletik – Circuittrainings: Judo/Schwingen/ Ringen – Schnelligkeit-Schnellkraft/Kraftausdauer (11-15 Jahre)

In diesem Training werden zwei Circuits nacheinander durchgeführt: Das erste wirkt auf die Schnelligkeit und die Schnellkraft, das zweite auf die Kraftausdauer. Zudem wird die Beweglichkeit trainiert.



[Circuittraining: Judo/Schwingen/Ringen – Schnelligkeit-Schnellkraft/Kraftausdauer \(11-15 Jahre\)](#) (pdf)

Quelle: Monika Kurath, J+S-Fachleiterin Judo/Ju-jitsu (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO