Athletik – Circuittrainings: Judo/Schwingen/ Ringen – Kraftausdauer (16-20 Jahre)

In Kampfsportarten wird die Hüftmuskulatur besonders beansprucht. Es ist also wichtig, für die entsprechenden Muskeln eine spezifische Kraftausdauer aufzubauen.

Circuittraining: Judo/Schwingen/Ringen – Kraftausdauer (16-20 Jahre) (pdf)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO