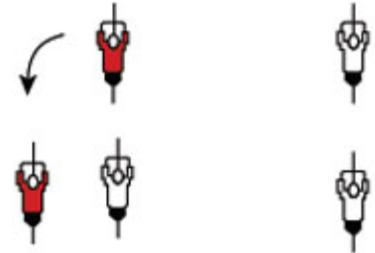


Triathlon – Radfahren: Pyramiden Kreisel

Die technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Radfahrers sind im Triathlon ein wichtiger Punkt. Diese Übung trainiert den regelmässigen Führungswechsel und das Windschattenfahren.

Mindestens in Zweiergruppen regelmässiger Führungswechsel. Pyramide mit 30 Sekunden: Jeder Einzelne der Gruppe fährt 30 Sekunden an der Spitze. Sobald er 30 Sekunden geführt hat, fährt er nach links, lässt sich von den Hinteren überholen und reiht sich hinten im Windschatten ein. Der nächste Umgang dauert 60 Sekunden, der übernächste 90 Sekunden usw. Danach wieder zurück bis 30 Sekunden.



Variationen

- Die stärkeren Fahrer lässt man länger an der Spitze fahren, die Schwächeren bleiben nur kurz «im Wind».
- Belgischer Kreisel in Zweierreihen.
- Gleichmässig lange Führungsarbeit (1 bis 5 Minuten).

Material: Velo, flache und längere Strecke mit sehr wenig Verkehr.

[Weitere Inhalte zum Thema Radfahren in dieser Übersicht](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO