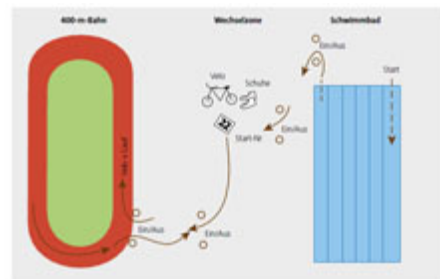


# Triathlon: Triathlon zu viert

**Intermittierende Ausdauerbelastung mit wettkampfählichen Wechseln und spielerischen Wettkampfformen werden in dieser Übung durchgeführt.**

Teams à je 4 Personen bilden. Im Team 4 Durchgänge eines kurzen Triathlons als Staffel absolvieren. Die Teilstrecken sind kurz zu wählen (z. B. Schwimmen 25–100m, Radfahren 500–2000m, Laufen 200–800m). Der erste Athlet absolviert die Schwimmstrecke und den Wechsel aufs Velo, sobald er bereit ist für die Radstrecke, übergibt er dem zweiten Athleten, der die Radstrecke und den Wechsel aufs Laufen absolviert und dann dem dritten Athleten übergibt, der die Laufstrecke und den Wechsel aufs Schwimmen absolviert, um dann dem vierten Athleten für die Schwimmstrecke zu übergeben, dieser übergibt dann wieder dem ersten Athleten für die Radstrecke. Die Übung dauert so lange, bis jeder Athlet jede Disziplin einmal absolviert hat.



## Variationen

- Als Duathlon absolvieren, sofern keine Schwimmmöglichkeit besteht.
- Die Form mit anderen Disziplinen ergänzen (analoge Erhöhung der Anzahl Athleten pro Team).
- Die Disziplinen durch andere austauschen z. B. Trottinett statt Fahrrad, Sackhüpfen statt Laufen.

**Material:** Schwimmausrüstung, Fahrrad, Helm, Laufschuhe, Schwimmmöglichkeit (Freibad, See).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO