

Polysportives Outdoortraining – Bike: Slalom

Fahrtraining, kombiniert mit Tempoverschärfungen – eine Übung zur Verbesserung der individuellen Schnelligkeit.

Eine Gruppe (mindestens sechs Personen) fährt in gemütlichem Tempo mit rund zwei Meter Abstand zwischen den Fahrern durchs Gelände.

Der letzte Fahrer der Gruppe beschleunigt und kurvt im Slalom durch die anderen Gruppenmitglieder an die Spitze und übernimmt das Grundtempo der Gruppe. Der zweithinterste Fahrer beginnt mit dem Slalom, sobald er vom letzten Fahrer überholt worden ist.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO