

Multisportevents – Ausdauer: Team-Duathlon (Dauermethode)

Diese Übung fördert die aerobe Leistungsfähigkeit. Zusätzlich wird die Kopplungsfähigkeit zweier Sportarten trainiert.

A läuft, B fährt mit dem Rad – beide mit dem gleichen Tempo.
Regelmässige Wechsel vom Rad aufs Laufen und umgekehrt. Die Intensität kann durch lange bzw. kurze Ablösungen oder coupiertes Gelände variiert werden.



Variation

- B fährt mit dem Rad los, deponiert es am Boden (in Sichtweite des Läufers) und läuft weiter. Der Läufer übernimmt das Rad und überholt den Kollegen.

Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO