

Outdoor-Training: Abwechslungsreich in den goldenen Herbst

Neues ausprobieren, Leistungen verbessern, Gruppenerlebnisse fördern: Bei Outdoortrainings werden einige Bedürfnisse abgedeckt. Gerade für fitnessorientierte Sportlerinnen und Sportlern ist ein polysportives Training sinnvoll. Unsere Vorschläge für das Bike, die Inlineskates und die Ausdauer sorgen für einen schönen Herbstbeginn.

Dieses Training wird Outdoor mit dem Bike durchgeführt. Dabei führen die Teilnehmenden sowohl Team- als auch Einzel-Übungen aus – meist mit spielerischem Inhalt – und fördern ihre Koordination (Fahrtechnik), das Tempogefühl und die Ausdauerleistungsfähigkeit.



→ [Polysportives Outdoortraining: Bike](#) (pdf)

Technische und spielerische Übungen sind Inhalt dieses Inline-Trainings. Am besten werden die eineinhalb Trainingsstunden im Freien – z. B. auf einem Hartplatz – ausgeführt.

→ [Polysportives Outdoortraining: Inline](#) (pdf)

Ausdauertraining im Freien ist motivierend. Die Laufspiele und gymnastischen Übungen können in diesem Training draussen durchgeführt werden. Die Übungen sind so gewählt, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene nach ihren Möglichkeiten mittrainieren können.

→ [Ausdauer-Training: Im Freien](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO