

Polysportives Outdoortraining – Bike: Biking Américaine

Diese stafettenartige Übung ist eine Trainings- und Wettkampfform zur Verbesserung von **Schnelligkeit und Ausdauer in Verbindung mit taktischer Intelligenz.**

Einen Rundkurs im Gelände markieren. Zweierteams bilden. Ein Fahrer hat einen farbigen Bändel und absolviert eine schnelle Runde bis er seinen langsam fahrenden Partner eingeholt und ihm den Bändel übergeben hat.



Dann wechseln die Rollen. Welches Team hat zuerst eine vorher definierte Anzahl Runden absolviert?

Variation

Eine Zeitdauer festlegen und die Anzahl Runden zählen.

Material: farbige Bändel

Quelle: mobilepraxis 02/2000, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO