

Polysportives Outdoortraining – Inline: Doppel-Überholmanöver

Bei dieser Gruppen-Übung wird die kontinuierliche Ausdauerleistung mit kurzen Sprint-Anritten gepaart um zusätzlich die Schnelligkeit zu trainieren.

Eine grössere Gruppe skatet in Kolonnenformation. Auf Pfiff des hintersten Fahrers überholt jeder Zweite aus der Gruppe seinen jeweiligen Vordermann und reiht sich wieder ein. Alle 1 bis 2 Minuten wiederholen.



Variation

Es wird ein fixer «Coach» in der Gruppe bestimmt, der jeweils den Namen eines Fahrers aufruft, der seinen Vordermann überholt (oder an die Spitze muss).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO