Athletik – Circuittrainings: Inlinehockey – Ausdauer/Schnelligkeit (11-15 Jahre)

In diesem Alter kann sowohl die Ausdauer als auch die Schnelligkeit bestens trainiert werden. Dieses Training beinhaltet zahlreiche Übungen, die individuell und in der Gruppe durchgeführt werden.

Circuittraining: Inlinehockey – Ausdauer/Schnelligkeit (11-15 Jahre) (pdf)

Quelle: Martin Reber, J+S-Fachleiter Inlinehockey (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO