

Athletik – Circuittrainings: Fussball – Kraft (16-20 Jahre)

Dieses Grundlagenkraft-Training kombiniert Bodenübungen, Seilspringen und Sprints. Die jungen Erwachsenen werden auch in das Hanteltraining eingeführt.



[Circuittraining: Fussball – Kraft \(16-20 Jahre\)](#)(pdf)

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball (Hauptteil: Schweizerischer Fussballverband SFV, Training «Kraft – SASSI»)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO