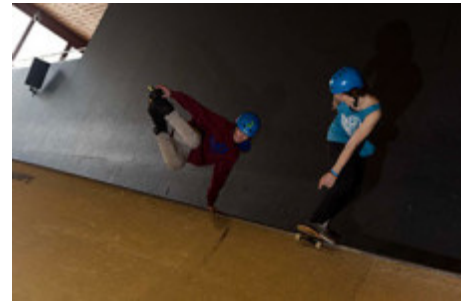


Off-Snow-Training – Snowboard und Ski Freestyle: Trainingsgestaltung

Dieses Kapitel beschränkt sich vor allem auf übergreifende, wesentliche methodische Aspekte der Trainingsgestaltung einer Trainingseinheit von neunzig Minuten.

[Trainingsgestaltung](#) (pdf)



Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO