

# Athletik – Circuittrainings: Radsport – Ausdauer/ Kraft (16-20 Jahre)

Die Jugendlichen stärken in diesem Circuittraining die Beinmuskulatur und arbeiten an der Rumpfstabilität. Darüberhinaus wird die Ausdauer mit spezifischen Übungen verbessert.



## Download

- [Athletik – Circuittraining: Radsport – Ausdauer/Kraft \(16-20 Jahre\)](#)(pdf)

## Rahmendingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 16-20 Jahre
- FTEM: F2, F3
- Umgebung: Sporthalle

## Lernziele

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit mit Jugendlichen
- Kräftigung der Rumpfstabilität
- Stärkung der Beinmuskulatur

## Intensität

- Hoch

## Sicherheit

- Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen

---

Quelle: Daniela Keller, J+S-Fachleiterin Radsport (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**