

Athletik – Circuittrainings: Radsport – Schnelligkeit/Kraft (11-15 Jahre)

In Teamarbeit wird während dieses Circuit-Trainings die Schnelligkeit und die Kraft verbessert. Die Übungen werden in Wettbewerbsformen ausgeführt.



Download

- [Athletik – Circuittraining: Radsport – Schnelligkeit/Kraft \(11-15 Jahre\)\(pdf\)](#)

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 11-15 Jahre
- FTEM: F2, F3
- Umgebung: Sporthalle

Lernziele

- Verbesserung der Schnelligkeit
- Kräftigung der Rumpfstabilität
- Arbeiten im Team

Intensität

- Mittel

Sicherheit

- Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO