

Polysportives Outdoortraining – Wasser: Seilboot

Beim Intervallausdauertraining mit Zusatzgewicht werden die Teilnehmenden entsprechend ihren Voraussetzungen herausgefordert. Der Belastungsgrad variiert von Team zu Team.

Zweierteams bilden. Entweder schnell marschierend, sprintend oder schwimmend den Partner mit einem Seil hinter sich herziehen. Nach einer Länge oder einer bestimmten Zeitdauer abwechseln.



Quelle: mobilepraxis 05/2005, Michael Bissig, Roland Gautschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO