

Ausdauer: Bike-Ausdauertraining (Niveau C)

Die Lernenden wenden in diesem Test ihr spezifisches Wissen im Bereich Ausdauer an und verbessern gezielt ihre Ausdauerfähigkeit im Biken.

Die Lernenden erstellen einen Trainingsplan um ihre Ausdauerleistungen durch ein dreimonatiges Trainingsprogramm zu verbessern. Die Trainingsperiode müssen sie in einem Trainingstagebuch dokumentieren.

Die Leistungssteigerung wird anhand eines Re-Tests Biken (Niveau B) festgestellt.



[Bike-Ausdauertraining \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Bike-Ausdauertraining \(Niveau C\): Beurteilungsbogen](#) (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO