

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.



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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO