

Ausdauer: Mittlere Strecken im Alltag

Kurze Ausdauerbelastungen eignen sich in einer Vorbereitungsphase gut, um die Grundlagenausdauer in Alltagssituationen bewusst zu verbessern.

Tägliche, leichte Ausdauerbelastung durch Spazieren, Walken, Treppensteigen etc. Für Kinder: Schulweg zu Fuss absolvieren, Fang- und Ballspiele in der Freizeit etc. Über Minutenbelastungen bis zu mehreren Stunden Dauerbelastung.

Bemerkung: Methode: Extensive Dauermethode

Material: Variabel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO