

Ausdauer – Grundlagentraining: Handicap

Die Trainierenden sollen durch einen Dauerlauf ihre Widerstandsfähigkeit gegen die Ermüdung verbessern. So können sie ein optimales physisches und psychisches Durchhaltevermögen erlangen.

Um die Motivation schwächerer Teilnehmer zu fördern, werden die Sportler in Leistungsgruppen eingeteilt und müssen in derselben Zeit verschieden lange Strecken zurücklegen. Wer ist zuerst am Ziel?

Bemerkung: Methode: Kontinuierliche Dauermethode.

Variation

Alle absolvieren dieselbe Strecke, erhalten aber je nach Leistungsfähigkeit einen zeitlichen Vorsprung.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO