

Ausdauer – Grundlagentraining: Biathlon-Duathlon

In dieser Übung wird die Grundlagenausdauer auf dem Rad und zu Fuss trainiert. Um eine Belastung möglichst lange aufrecht zu erhalten, ist der Aufbau einer guten Grundlagenausdauer ein wichtiges Trainingsziel in jeder Sportart.

Die erste Athletin fährt eine kurze Radstrecke und wirft anschliessend dreimal auf ein Ziel (z.B. Wurf auf einen Basketballkorb). Für jeden Fehlwurf muss sie eine Strafrunde zu Fuss absolvieren. Danach läuft die zweite eine Laufrunde, wirft auf den Korb und absolviert allfällige Strafrunden mit dem Rad. Anschliessend Disziplinentausch.

Bemerkung: Methode: Extensive Intervallmethode

Material: Fahrräder, Basketbälle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO