

Ausdauer – Skilanglauf: Ab auf die Rollen

Auf Rollskis – oder im Winter auf Langlaufskis – kann mit dieser Übung bei vorwiegend tiefer bis mittlerer Intensität die Grundlagenausdauer bzw. die aerobe Kapazität verbessert werden.

Rollskitraining in klassischer oder Skatingtechnik und in steigendem Gelände als Fahrtspiel mit wechselnder Belastungsintensität (zwischen locker bis mittel). Zusätzlich einmal wöchentlich mit mittlerer bis harter Intensität.

Bemerkung: Variable Dauermethode.

Variation

Kraftausdauererwerb durch Rollskitraining in klassischer Technik mit Doppelstockstoss und Einschnitt über eine Stunde.

Material: Rollerskis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO