

Mountainbike – Ausdauer: Über Stock und Stein



Unterteilt nach Vorbereitungsphase 1, 2 und Wettkampfphase werden in diesem Hilfsmittel sechs Übungen vorgestellt. Alle dienen dem Training der Ausdauer.

Über Stock und Stein

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Roland Richner



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO