Ausdauer: Trainingsaufbau für vier Sportarten

Wie wird die Ausdauer in Trainingseinheiten verschiedener Sportarten optimiert? Diese Übersicht zeigt die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Sportarten Mountainbike (Cross Country), Langlauf, Tennis und Unihockey.

Vier Sportarten, das gleiche Ziel

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO