

Unihockey – Ausdauer: Drei Drittel lang voller Einsatz

Das Hilfsmittel stellt sechs Übungen zum Training der Ausdauer im Unihockey vor. Sie werden unterteilt in die Vorbereitungsphase und die Wettkampfphase.



[Drei Drittel lang voller Einsatz](#) (pdf)

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Mark Wolf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO