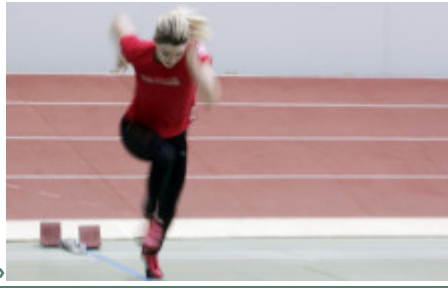


Schnelligkeit – Trainingsaufbau: Vier Sportarten – dasselbe Ziel

Wie wird die Schnelligkeit in Trainingseinheiten verschiedener Sportarten optimiert? Diese Übersicht zeigt Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Sportarten Leichtathletik (Sprint), Fussball, Unihockey und Badminton.



Empfehlungen zum Trainingsaufbau «Schnelligkeit»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO