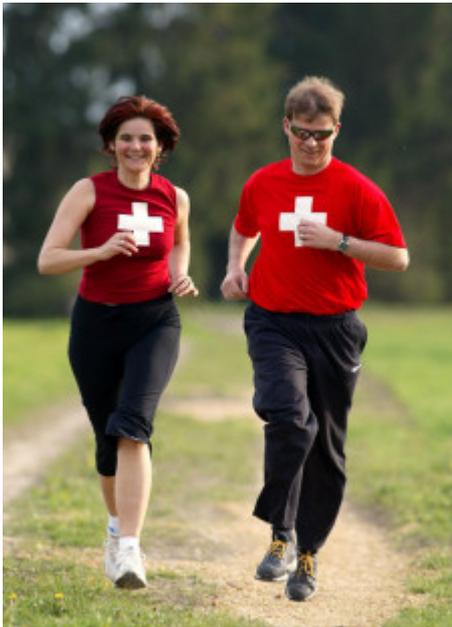


Ausdauer – Leichtathletik: Variantenreiches Laufen für Mittelstrecken

Dieses Hilfsmittel bietet sechs Übungen zum Training der Ausdauer für Mittelstreckenläufer. Dabei wird nach Vorbereitungsphase 1, 2 und Wettkampfphase unterschieden.



Ausdauer – Mittelstrecken: [Variantenreiches Laufen \(PDF\)](#)

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Bruno Kunz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO