

# Athletik – Circuittrainings: Inlinehockey – Kraft/ Ausdauer (16-20 Jahre)

Im Inlinehockey finden zahlreiche Körperkontakte statt. In diesem Training werden sowohl Kraft als auch Ausdauer verbessert. Zudem trainieren die Spielerinnen und Spieler das Positionsspiel.



[Circuittraining: Inlinehockey – Kraft/Ausdauer\(16-20 Jahre\)](#)(pdf)

---

Quelle: Martin Reber, J+S-Fachleiter, Inlinehockey (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**