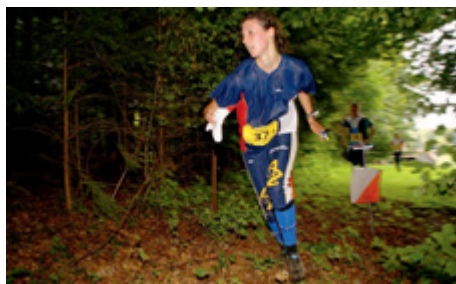


Athletik – Circuittrainings: Orientierungslauf – Ausdauer/Kraft (16-20 Jahre)

Während dieses Trainings werden Ausdauer und Kraft besonders trainiert. Zudem lernen die Athletinnen und Athleten dank spezifischer Übungen das Kartenbild rascher zu erfassen.



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

Quelle: Manuel Hartmann, J+S-Fachleiter Orientierungslauf (2012) / (Quelle: Broschüre «OL-Training in der Halle»)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO