

## Ausdauer – Grundlagentraining: Run and Bike

Zu zweit wird in dieser Übung nach der variablen Dauerperiode trainiert. Einer auf dem Fahrrad, die andere zu Fuss. Während des Trainings wird regelmässig abgewechselt.



Zu zweit mit einem Fahrrad trainieren. Der eine Team-Partner läuft, die andere Team-Partnerin fährt auf dem Bike. In regelmässigen Abständen findet ein Wechsel statt. Die Intensität kann durch die Wahl des Geländes – kurze oder längere Ablösungen – variiert werden.

**Material:** Fahrrad

---

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**