

# Polysportives Outdoortraining: Das Bewegungsrepertoire erweitern

Für fitnessorientierte Sportlerinnen und Sportlern ist ein polysportives Training sinnvoll – und es macht auch Spass. Die Serie beginnt mit einem Mountainbike- und einem Inline-Training.



Polysportiv trainieren heisst, auch einmal neue Sportarten und andere Bewegungen auszuprobieren und vielleicht in der Gruppe, statt individuell zu trainieren.

Dies drängt sich zum Beispiel in den Übergangsphasen zwischen Winter- und Sommertraining oder als Ergänzung zum normalen Trainingsalltag an. Niemand will sich im Training langweilen, deshalb tut ein sporadischer Tapetenwechsel gut. Nebst einer neuen physischen bringt dieser immer auch eine geistige Herausforderung mit sich.

In diesem Teil stellen wir zwei Trainings für zwei unterschiedliche Sportarten vor:

- [Polysportives Outdoortraining: Mountainbike](#)
- [Polysportives Outdoortraining: Inline](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**