

Leichtathletik – Stabilisation: Nicht nur Vorstufe von Krafttraining

Ein gut durchdachtes, vielseitiges und variables Stabilisationstraining gehört in jeden Trainingsplan. Die Sammlung gibt eine Auswahl an Übungen für alle Alters- und Niveaustufen wieder, die einfach angepasst und variiert werden können.

Stabilisation durch Kräftigung aber auch Kräftigung durch Stabilisation! Das ist die entscheidende und verbindende Beziehung zwischen den beiden Trainingsinhalten. Ein gut durchdachtes, vielseitiges und variables Stabilisationstraining gehört in jeden Trainingsplan!

[Leichtathletik – Hürden: Stabilisationstraining nicht nur Vorstufe von Krafttraining](#) (pdf)

Quelle: [Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO