



## Koppeltraining Rad – Lauf I

Dauer: 30 Minuten

Schwerpunkte: lockeres Ausdauertraining

In Pärchen, beide mit Mountainbike und Laufschuhen

Strecke: 200 bis 400 m

Ablauf: Die Teilnehmer fahren abwechselnd Rad. Der Radfahrer fährt locker und langsam, der Partner läuft direkt neben dem Radfahrer.  
Nach 200 – 400m schneller Wechsel, somit Rollenwechsel.

Dauer: 6-8 Minuten