



Radtraining II

- Dauer: 60 Minuten
- Schwerpunkte: Schnelligkeit, Koppeltraining (Schwerpunkt: Rad), Spiel
- Material: Springseile, Markierungsteller

Wer noch Material benötigt, kann sich gerne an den Jugendwart wenden.

- Warming up: Lockeres Einfahren, lockeres Laufen und Seilspringen, ca. 10 Minuten
- Schnelligkeit: Frequenz orientiert, ca. 5 Minuten
- Schnelligkeit: Antritte, ca. 5 Minuten
- Koppeltraining: Rad-Lauf-Rad / 2 Serien a maximal 8 Minuten / Pause: 1 Minute
Gesamtdauer: max. 18 Minuten
- Koppeltraining: Rad-Seilspringen-Rad / 2 Serien a maximal 6 Minuten / Pause: 1 Minute
Gesamtdauer: max. 14 Minuten
- Spiel: Radball (Fußballspielen auf dem Fahrrad), in Coronazeiten versuchen anzufahren und einen Ball in ein Ziel zu schießen, ca. 5 Minuten
- Cool Down: Lockeres Ausfahren, ca. 5 Minuten.