

Biathlon Materialset

- Checkliste
- Übungsvorschläge

Biathlon Material

- 2 vollständige Biathlon Lasergewehrsets (inkl. Zielscheibe etc.)
- 1 Ski-Ergometer (zusammen mit Langlauf)



Übungsvorschläge

- Nur Schiessen:
 - Liegend
 - Stehend (schwieriger)
- Mit Ausdauerkomponente:
 - Mit einer Runde laufen
 - Mit dem Ski-Ergometer als Kombi (100-250m)

