

Coordination: Structure de l'entraînement

Comment intégrer l'entraînement de la coordination dans une séance? Un petit panorama des exigences spécifiques de quelques disciplines est présenté dans ce moyen didactique.

Coordination – Structure de l'entraînement

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO