

Entraînement polysportif – A vélo: En étoile

Un exercice sous forme de course contre la montre: les cyclistes développent leur endurance, leur adresse sur le vélo et leur sens de l'orientation.

Effectuer une course en étoile. Au centre et à chaque extrémité des six branches – de longueur différente – se trouve un objet (gobelet en plastique, piquet, etc.). Les participants doivent contourner les six objets en passant chaque fois par le centre.



Variante

plus difficile

Sur un terrain vague et/ou avec des obstacles.

Matériel: Cônes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO