

Performance athlétique – Circuits: Course d'orientation – Endurance/Force (11-15 ans)

Cet entraînement porte sur un renforcement de la musculature et une amélioration de la vitesse de course et de la prise de décision. Les jeunes apprennent également à mémoriser la carte.



[Entraînement: Course d'orientation – Endurance/Force \(11-15 ans\)\(pdf\)](#)

Source: Manuel Hartmann, chef de sport J+S Course d'orientation (2012) / Source: Brochure «OL-Training in der Halle»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO