

Triathlon – Course à pied: L'école de course

La course est une discipline importante du triathlon. Afin de s'améliorer dans ce domaine, voici une série d'exercices classés par thèmes.

- Endurance
- Vitesse
- Force – Sauter
- Mobilité



Source: Cahier pratique «mobile» 65/2010, Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO