Swissball: Bien construire son entraînement

Le présent moyen didactique propose – sur une double page – une vue d'ensemble de divers exercices exercices avec le Swissball pour tous les groupes musculaires, ainsi que des suggestions pour l'échauffement et le retour au calme.

Swissball: Bien construire son entraînement

Source: Cahier pratique «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO