Endurance: Amélioration graduelle

Il n'est jamais trop tard pour débuter un entraînement d'endurance. Quelques connaissances de base suffisent pour organiser des séances variées. Nos propositions devraient vous motiver à développer cette capacité.

Améliorer son endurance aérobie est d'une importance centrale pour le sport de loisirs et de santé. Un entraînement bien dosé diminue en effet la probabilité de voir apparaître ou s'installer des facteurs de risque favorisant les maladies cardiovasculaires. Chez les personnes en bonne forme, l'effet préventif n'est aussi plus à démontrer.

Jamais trop tard

Débuter ou reprendre un entraînement d'endurance porte encore ses fruits à un âge avancé, à condition de respecter certains principes élémentaires: il importe notamment de privilégier le volume et la fréquence de l'entraînement à son intensité. Découvrez nos propositions pour améliorer lentement et continuellement cette capacité.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO