Performance athlétique – Circuits: Football – Force (16-20 ans)

Cet entraînement de renforcement musculaire combine exercices au sol, sauts à l'élastique et courses. Il initie également les jeunes adultes au maniement des haltères.

Entraînement: Football – Force (16-20 ans) (pdf)

Source: Bruno Truffer, chef de sport J+S Football (source pour la partie principale: Association suisse de football ASF, Entraînement «Kraft – SASSI»)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO