

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

En cours de saison, la durée du circuit-training proposé aux jeunes augmente progressivement (de 30 à 60 minutes). Pour garantir un effet optimal, les exercices respectent l'ordre suivant: statiques, dynamiques, spécifiques.



[Entraînement: Natation – Force \(16-20 ans\)\(pdf\)](#)

Source: Remco Hitzert, expert J+S Natation, entraîneur Swiss Olympic et physiothérapeute, Natascha Pinchetti-Justin, cheffe de sport J+S Natation (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO