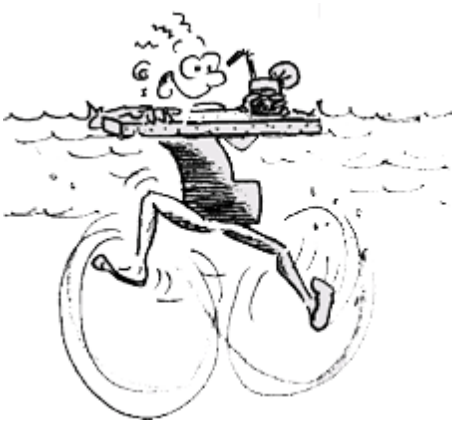
Entraînement polysportif – Dans l'eau: Convoi à quatre

Cet exercice à réaliser en petit groupe – trois à six joueurs – se sert de la résistance de l'eau pour développer la capacité d'endurance.

En eau peu profonde. Tous les participants courent en colonne les uns derrière les autres. Après une traversée de bassin, la locomotive s'arrête tout en courant sur place, et les autres wagons lui passent devant.



Variante

Le dernier wagon accélère pour prendre la place de la locomotive.

Source: Cahier pratique «mobile» 05/2004, Matthias Brunner, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO