

Performance athlétique – Circuits: Judo/Lutte suisse/Lutte – Force-endurance (16-20 ans)

Les muscles des hanches sont fortement sollicités lors d'un combat de judo, de lutte suisse ou de lutte. Il est indispensable de les entraîner au moyen d'exercices de force-endurance spécifique.



[Entraînement: Judo/Lutte suisse/Lutte – Force-endurance \(16-20 ans\)\(pdf\)](#)

Source: Monika Kurath, cheffe de sport J+S Judo/Ju-jitsu (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO