

# Performance athlétique – Circuits: Judo/Lutte suisse/Lutte – Vitesse/Force-vitesse/Force-endurance (11-15 ans)

Cet entraînement propose deux circuits à réaliser l'un après l'autre: le premier agit sur la vitesse et la force-vitesse et le second améliore la force-endurance. Des exercices de mobilité ponctuent la séance.



[Entraînement: Judo/Lutte suisse/Lutte – Vitesse/Force-vitesse/Force-endurance \(11-15 ans\)](#)(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**