

Performance athlétique – Circuits: Hockey inline – Endurance/Vitesse (11-15 ans)

L'endurance et la vitesse sont deux aspects de la condition physique à améliorer à cet âge-là. Le présent entraînement propose une série d'exercices avec la canne à réaliser individuellement et en groupe.



[Entraînement: Hockey inline – Endurance/Vitesse \(11-15 ans\)](#)(pdf)

Source: Martin Reber, chef de sport J+S Hockey inline (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO