Performance athlétique – Circuits: Gymnastique aux agrès – Force (16-20 ans)

Toute la musculature des membres inférieurs et des fessiers est renforcée au cours de cet entraînement. La stabilité des jambes est ainsi améliorée.

Entraînement: Gymnastique aux agrès – Force (16-20 ans) (pdf)

Source: Jsabelle Scheurer, cheffe de sport J+S Gymnastique aux agrès (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO