

Régénération – Planification: Une journée bien remplie

Ce tableau illustre le déroulement d'une journée d'entraînement (sport de performance/ de pointe) pour le judo. Deux unités sont prévues, une le matin, l'autre l'après-midi.

Cet exemple peut aussi servir de modèle pour un camp d'entraînement destiné à des jeunes ou à des sportifs amateurs.

Régénération – Planification: Une journée bien remplie



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO