Performance athlétique – Circuits: Cyclisme – Vitesse/Force (11-15 ans)

Le circuit de cet entraînement cible une amélioration de la vitesse et un renforcement musculaire. Les exercices sont effectués par deux sous forme de concours.

Circuit

- Performance athlétique – Circuits: Cyclisme – Vitesse/Force (11-15 ans) (pdf)

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 11-15 ans
- FTEM: F2, F3
- Environnement: salle de sport

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la vitesse
- Renforcer la musculature du tronc
- Travailler en équipe

- Intensité
- Moyenne

Sécurité

- Tenir compte de la tolérance de charge individuelle

Source: Daniela Keller, cheffe de sport J+S Cyclisme (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO