

Entraînement polysportif: Enrichir son répertoire de mouvements

Un entraînement polysportif est particulièrement adapté pour les personnes orientées vers la forme physique. Et il procure du plaisir. Notre série débute avec un entraînement à vélo et en roller inline.

Pratiquer des activités polysportives signifie aussi essayer de nouveaux sports et mouvements. Cela peut se faire pendant les phases de transition entre les entraînements d'été et d'hiver ou en complément des exercices quotidiens classiques.

Personne ne veut s'ennuyer pendant l'entraînement, raison pour laquelle il est bon de changer d'activité de temps à autre. L'entraînement polysportif est autant un défi physique qu'intellectuel.



Dans cette première volet de notre série, nous vous proposons un entraînement possible pour deux sports.

→ [Entraînement polysportif: A vélo](#) → [Entraînement polysportif: En roller](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO