

Performance athlétique – Circuits: Cyclisme – Endurance/Force (16-20 ans)

Au cours de ce circuit, les sportifs renforcent les muscles des jambes et du tronc. Leur endurance est également améliorée grâce à des exercices spécifiques.



[Entraînement: Cyclisme – Endurance/Force \(16-20 ans\)](#)(pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO