

Performance athlétique – Circuits: Natation – Force (11-15 ans)

Cet entraînement améliore la stabilité du tronc et renforce les muscles des bras. Il alterne exercices dynamiques et statiques et pauses actives.



[Entraînement: Natation – Force \(11-15 ans\)\(pdf\)](#)

Source: Remco Hitzert, expert J+S Natation, entraîneur Swiss Olympic et physiothérapeute, Natascha Pinchetti-Justin, cheffe de sport J+S Natation (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO