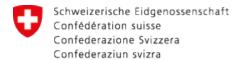
Performance athlétique - Circuits: Cyclisme - Vitesse/Force (11-15 ans)

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.



Entraînement: Cyclisme - Vitesse/Force (11-15 ans)(pdf)

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



Office fédéral du sport OFSPO