

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)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO