Force: En excursion

L'entraînement de la force en plein air réserve de belles opportunités qui décuplent la motivation. Les exercices présentés exploitent les structures ou éléments qu'on trouve en nature (bancs, barrières, cailloux, troncs, etc.).

Chaque exercice doit offrir différents degrés de difficulté afin de correspondre aussi bien aux débutants qu'aux plus avancés. Bien entendu, cette séance peut aussi se dérouler en salle.

Leçon: En excursion

Source: Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO