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

Le hockey inline est un jeu qui comprend de nombreux contacts physiques. Cet entraînement renforce la musculature et améliore l'endurance. Il oblige également les joueurs à se positionner correctement par rapport à leurs adversaires.

Entraînement: Hockey inline: Force/Endurance (16-20 ans) (pdf)

Source: Martin Reber, chef de sport J+S Hockey inline (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO