

Escalade sportive: Préparer – déclencher – conclure

L'escalade se réfère depuis quelques années au mouvement standard, ou mouvement clé, comme base de l'entraînement. Présentation des différentes phases et premiers exercices!

Préparer – déclencher – conclure



Source: Cahier pratique «mobile» 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO