

# Performance athlétique – Circuits: Cyclisme – Endurance/Force (16-20 ans)

Au cours de ce circuit, les sportifs renforcent les muscles des jambes et du tronc. Leur endurance est également améliorée grâce à des exercices spécifiques.



## Circuit

[Performance athlétique – Circuits: Cyclisme – Endurance/Force \(16-20 ans\)](#) (pdf)

## Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 16-20 ans
- Niveaux de progression: avancés et chevronnés
- Environnement: salle de sport

## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer l'endurance
- Renforcer la musculature du tronc
- Renforcer la musculature des jambes

## Intensité

- Haute

## Sécurité

- Tenir compte de la tolérance de charge individuelle

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**