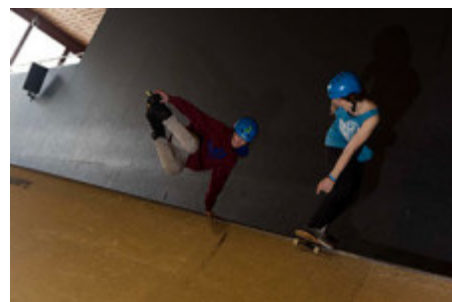


Entraînement hors neige – Snowboard et ski freestyle: Organisation de l'entraînement

Ce chapitre cible les aspects méthodologiques essentiels et globaux liés à l'organisation de séquences d'entraînement d'une durée de 90 minutes.

[Organisation de l'entraînement](#) (pdf)



Source: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO