

Endurance – Entraînement de base: Double voie

Un exercice pour apprendre à varier l'intensité de sa course et le rythme: les coureurs bouclent ensemble des parcours de longueur différente.



Délimiter deux triangles (avec des cônes), de grandeur différente, le petit à l'intérieur du grand. Un coureur effectue le petit parcours tranquillement, le second court sur le second tracé. Ils doivent toujours se trouver en même temps aux différents angles. Changement après chaque tour.

Indication: Méthode continue à durée variable.

Variante

plus difficile

Sous forme de concours. Qui rattrape l'autre?

Matériel: Objets de marquage (p.ex. piquets)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO