

## Endurance – Entraînement de base: Rendez-vous

Deux athlètes parcourent une boucle, chacun dans un sens, à une vitesse différente. L'objectif de cet exercice est d'expérimenter les différents temps et intensités de course.



Deux athlètes courent chacune dans un sens, une rapidement, l'autre plus lentement. Lorsqu'elles se rencontrent, elles partent dans l'autre sens et doivent se retrouver en même temps au point de départ.

**Indication:** Méthode continue.

### Variante

Changer de partenaire après chaque exercice réussi.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**