

## Endurance – Entraînement de base: Run & Bike

Au cours de cet exercice par deux, les participants entraînent leur endurance de base. L'un court, l'autre roule, puis ils inversent les rôles. Objectif: développer la notion d'intensité et la capacité d'adaptation.



Par deux, un vélo par groupe. Un partenaire court, l'autre roule. Ils inversent les rôles régulièrement. Varier l'intensité de l'exercice en choisissant un terrain plutôt plat ou vallonné, en imposant des changements plus ou moins fréquents.

**Indication:** Méthode continue à durée variable

---

Source: Cahier pratique «mobile» 30/2007



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**