

Endurance: La préparation au quotidien

Cet exercice s'inscrit dans la première partie de la phase préparatoire d'un entraînement d'une épreuve de demi-fond et de fond. Il s'agit ici d'améliorer la capacité aérobie au quotidien.

Sollicitations journalières du style: marche, montée d'escaliers, excursion en montagne, etc. Pour les enfants, aller à l'école à pied, jouer en plein air durant les loisirs. De quelques minutes à plusieurs heures.

Indication: Méthode continue extensive

Matériel: Variable



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO