

Endurance – Entraînement de base: Chacun sa route

Les différents parcours doivent permettre à chacun d'améliorer son endurance de base. Cet exercice a pour autre objectif d'éveiller la motivation des participants récalcitrants.

Les participants sont regroupés par niveaux. Dans un temps donné, ils doivent boucler différents parcours. Quels groupes y parviennent?

Indication: Méthode continue.

Variante

Tout le monde effectue le même parcours, mais certains groupes disposent de moins de temps.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO