

# Endurance – Entraînement de base: Biathlon

**Cet exercice composé de deux activités – vélo et cours à pied – permet d’optimiser la capacité aérobie. Les intervalles sont de courte à moyenne durée et l’intensité est élevée.**

Par deux. La première concurrente effectue une petite boucle à vélo puis s’arrête pour l’épreuve du tir (trois tirs au panier par exemple). Chaque essai manqué se solde par un tour en course (à pied) autour des cônes. Ensuite, la partenaire s’élance à la course, elle tire et effectue une boucle à vélo pour chaque essai manqué. Changement de rôles.

**Indication:** Méthode par intervalles intensive

**Matériel:** Vélos, ballons de basketball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**