Endurance – Ski de fond: Sur roulettes

Chaussé de skis à roulettes, l'athlète entraîne sa capacité aérobie (phase préparatoire 1). L'intensité de cet exercice est basse à moyenne.

Parcours vallonné sur ski à roulettes, style classique ou libre (pas de patineur). Varier les tempos selon la déclivité du parcours (intensité basse à moyenne). Une fois par semaine, s'entraîner à des intensités plus élevées (moyennes à élevées).

Remarque: Méthode continue à durée variable.

Variante

Style classique, avec double poussée des bras et un pas durant une heure.

Matériel: Skis à roulettes

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO