

## Endurance – Football: Incisif jusqu'à la fin

Ce moyen didactique propose six exercices pour améliorer l'endurance dans le football. Ceux-ci sont répartis entre les différentes phases de l'entraînement et de la compétition.



### Endurance – Football: Incisif jusqu'à la fin

---

Source: Cahier pratique «mobile» 30/2007, Bruno Truffer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**