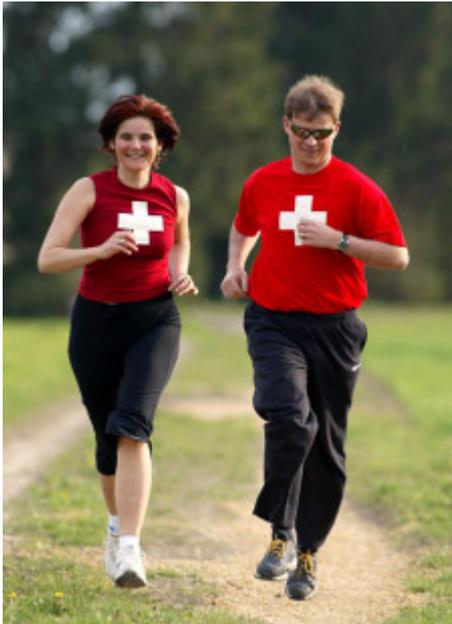


# Endurance – Demi-fond/Fond: Courses en tous sens

Ce moyen didactique permet aux coureurs de demi-fond et de fond d'améliorer leur endurance. Les six exercices sont équitablement répartis entre les deux phases préparatoires et la phase de compétition.



## Endurance – Demi-fond/Fond: Courses en tous sens

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**