

## Endurance – Judo: Dernière prise gagnante

Le judo exige une excellente endurance. Le présent moyen didactique propose six exercices pour entraîner cette capacité lors de la préparation et de la phase de compétition.



Download: [Endurance – Judo: Dernière prise gagnante](#) (pdf)

---

Source: Cahier pratique «mobile» 30/2007, Harry Sonderegger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**