

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