

# Endurance: Planification d'un entraînement

Comment placer la séquence «endurance» à l'intérieur d'une unité d'entraînement? Ce tableau montre les similarités et les différences de mise en œuvre selon quatre disciplines (VTT, ski de fond, tennis et unihockey).



## Planification d'un entraînement de l'endurance

---

Source: Cahier pratique «mobile» 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**