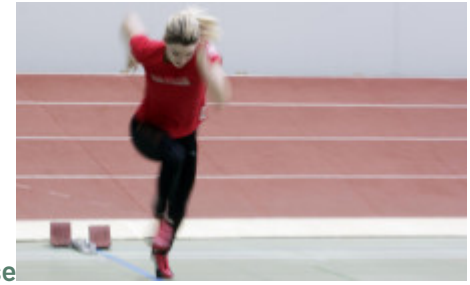
Vitesse: Planification d'un entraînement

Comment placer la séquence «vitesse» à l'intérieur d'une unité d'entraînement? Le tableau ci-joint montre les similarités et les différences de mise en œuvre selon quatre disciplines (athlétisme, football, unihockey, badminton).



Planification d'un entraînement de la vitesse

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO