

## Endurance – Unihockey: Rapide, précis, intensif

Attribués à chacune des trois phases de l'entraînement et de la compétition, les exercices détaillés dans ce moyen didactique permettent d'entraîner l'endurance à l'unihockey.



### Endurance – Unihockey: Rapide, précis, intensif

---

Source: Cahier pratique «mobile» 30/2007, Mark Wolf



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**