

Mobilité: Planification d'un entraînement

Comment placer la séquence «mobilité» à l'intérieur d'une unité d'entraînement? Le tableau ci-joint montre les similarités et les différences de mise en œuvre selon trois disciplines: athlétisme (haies), hockey sur glace (gardien) et natation (papillon).



Planification d'un entraînement de la mobilité



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO