

Endurance – Ski de fond: Dans et hors des traces

L'endurance est une composante essentielle du ski de fond. Ce moyen didactique comprend des exercices pour chacune des phases de l'entraînement et de la compétition.



Endurance – Ski de fond: Dans et hors des traces

Source: Cahier pratique «mobile» 30/2007, Harry Sonderegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO