

Sport des adultes – Endurance ludique: Entraînement «En plein air»

Entraîner l'endurance en groupe décuple la motivation. Tous les exercices proposés pour cet entraînement peuvent se dérouler à l'extérieur et ils sollicitent les capacités de chaque participant, quel que soit son niveau.

Entraînement: «En plein air»

Source: Corina Mathys, membre du team de formation Sport des adultes esa OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO