Sport des adultes – Endurance ludique: Entraînement «Bingo»

Cet entraînement sollicite simultanément la coordination et l'endurance. Le Bingo convient aussi bien à une forme d'organisation telle que le circuit-training. Les débutants et les avancés adaptent les charges selon leur niveau, quel que soit l'exercice proposé.

Entraînement: «Bingo»

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