

Pour les enfants – Saut à ski: Leçon 8 «Base de l'entraînement de force-vitesse»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent un grand nombre de mouvements dans le domaine de la force-vitesse.



J+S-Kids – Saut à ski: Leçon 8 «Base de l'entraînement de force-vitesse»

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO