

Planification des compétitions: Guide «Basics for success»

Le guide de Swiss Olympic pour une préparation optimale en vue des Jeux Olympiques 2010 à Vancouver édicte une série de principes et propose des conseils pour la planification des entraînements et des compétitions de sports d'hiver.



Comment dois-je m'entraîner en hiver? Quels sont les aspects mentaux et sanitaires à prendre en considération? Les réponses dans cette brochure.

Guide «Basics for success»

Source: Swiss Olympic



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO