Préparation ciblée: Exemples d'exercices

Comment combiner avantageusement les nombreux exercices pour optimiser la préparation? Les propositions suivantes répondent à cette question.



- Courir avec le dé (pdf)
- Avec balle de tennis pour le javelot (pdf)
- Avec la corde à sauter pour le saut (pdf)
- Sans matériel (pdf)

Quel exercice pour qui? 5

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO