CM 12-02

Force, endurance, vitesse

Endurance :

* Niveau général :

//

* + Oxygénation
  + Régulation température corporel
  + Substrat
  + Cardio-vasculaire

//

* + Echanges gazeux
  + Transport
  + Réserve énergétique
* Modalité de l’entrainement :
  + Hypoxie
* Niveau local :
  + Musculaire