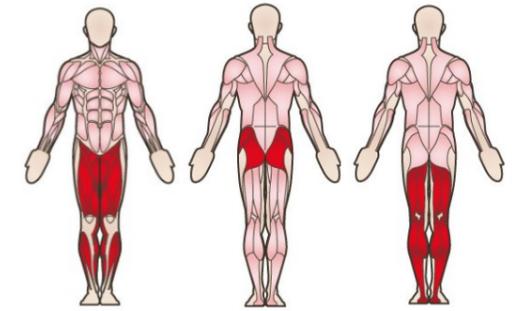


Monter sur un objet

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets



Se tenir debout, les pieds largeur des épaules. Monter une jambe après l'autre sur l'objet posé au sol (par exemple un pneu) puis redescendre dans la position de départ (monter d'escalier). Changer la jambe qui monte en premier sur le pneu après un moment.

Attention: gardez le haut du corps droit.

Variante: changer à chaque répétition la jambe qui monte en premier sur le pneu (demande une plus grande capacité de coordination).



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

Faciliter

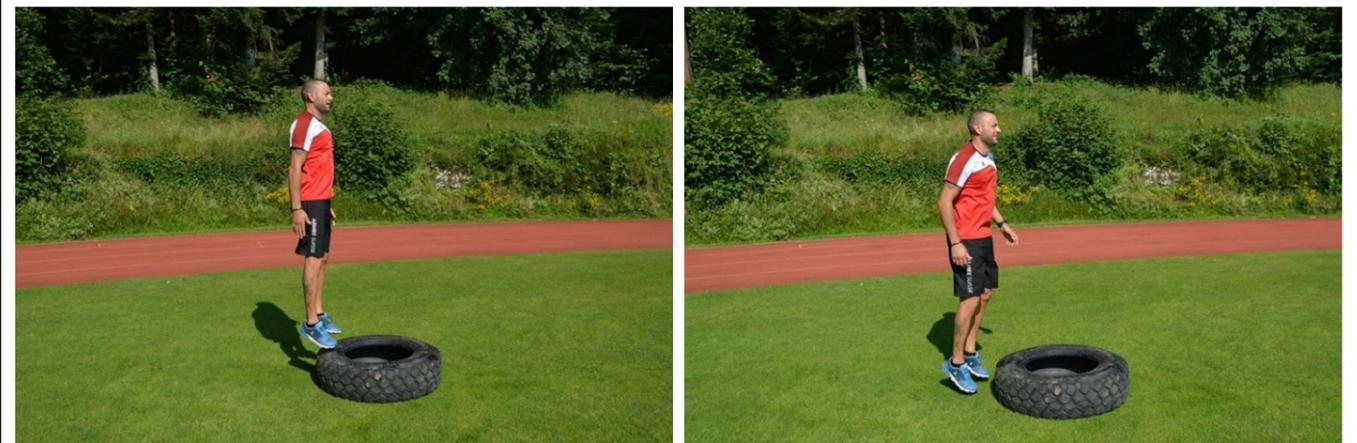
- Choisir un élément plus bas;
- cadence plus faible.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

Complicuer

- Cadence plus élevée;
- ajouter du poids au niveau des chevilles;
- sauter à pieds joints sur le pneu.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

Matériel par participant: 1 pneu 10DM (utilisable par 2 participants)
Matériel supplémentaire par participant: 1 pneu DURO/casque, 1 veste lestée/paire de manchettes lestées