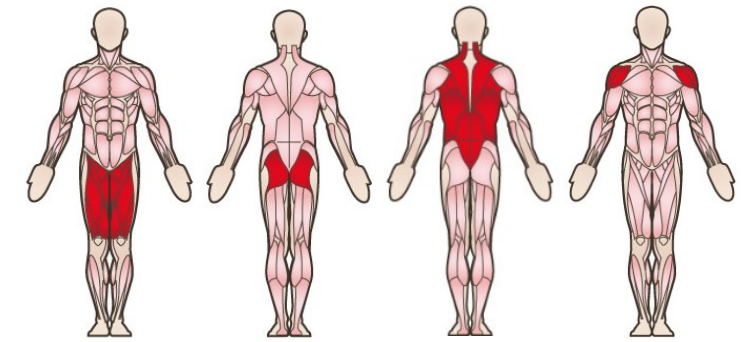


Extension et flexion de la hanche et élévation et abaissement des bras en position debout



Corps entier:
muscles des cuisses, fessiers, dorsaux, muscles de l'épaule

Pieds largeurs d'épaules, genoux légèrement pliés, haut du corps penché légèrement en avant, tenir le sac de sable avec les deux mains, bras tendu. Balancer le sac de sable avec de l'élan jusqu'à hauteur d'épaule (relever le haut du corps) puis le faire redescendre entre les jambes et retrouver la position de départ. Répéter ce mouvement.

Attention: dos droit; déclencher le mouvement avec les hanches et non avec les jambes.



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

Faciliter

- Moins de poids.

Test global de la force du tronc: - 90 sec.

Compliquer

- Plus de poids;
- déplacer le poids jusqu'à la hauteur du visage.

Test global de la force du tronc: + 180 Sek.

Matériel par participant: 1 sac de sable/sac à dos de combat/kettlebell (moyennement lourd)

Matériel supplémentaire par personne: 1 sac de sable/sac à dos de combat/kettlebell (léger) 1 sac de sable/sac à dos de combat/kettlebell (lourd)