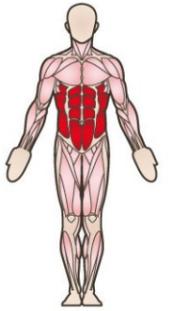


Flexion du torse

Centre du corps:
abdominaux



Couché sur le dos avec les jambes posées sur un pneu/sac de combat/casque, les bras sont croisés sur le torse, monter et descendre le torse.

Attention: ne pas descendre complètement le torse et ne pas le lever trop haut (en permanence sous tension).

Variante: varier la distance des pieds avec les fesses.



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

Faciliter

- Tenir les bras en avant.



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

Complicuer

- Mettre les mains derrière les oreilles ou tendre les bras au-dessus de la tête;
- tenir un poids au niveau du torse.



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

Matériel par participant: 1 pneu 10DM (utilisable par 4 participants)/sac à dos de combat/casque
Matériel supplémentaire par participant: 1 poids/sac de sable