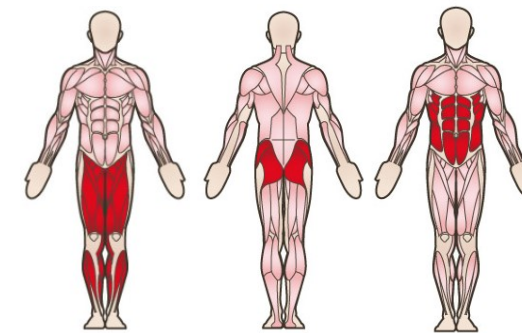
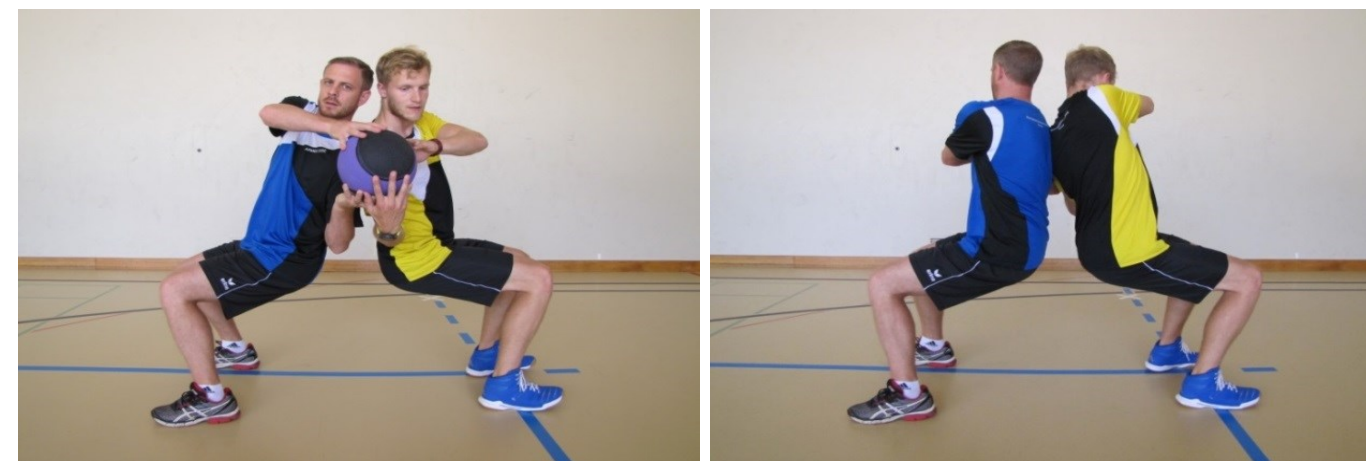


Rotation du haut du corps en position de flexion des genoux



Corps entier:
muscles des cuisses, fessiers, abdominaux

Dos à dos en position de chaise (genoux à 90°), les participants effectuent une rotation du buste du même côté (une rotation à gauche et une rotation à droite) et se passent à tour de rôle le médecine ball. De temps en temps, le sens du mouvement est modifié.

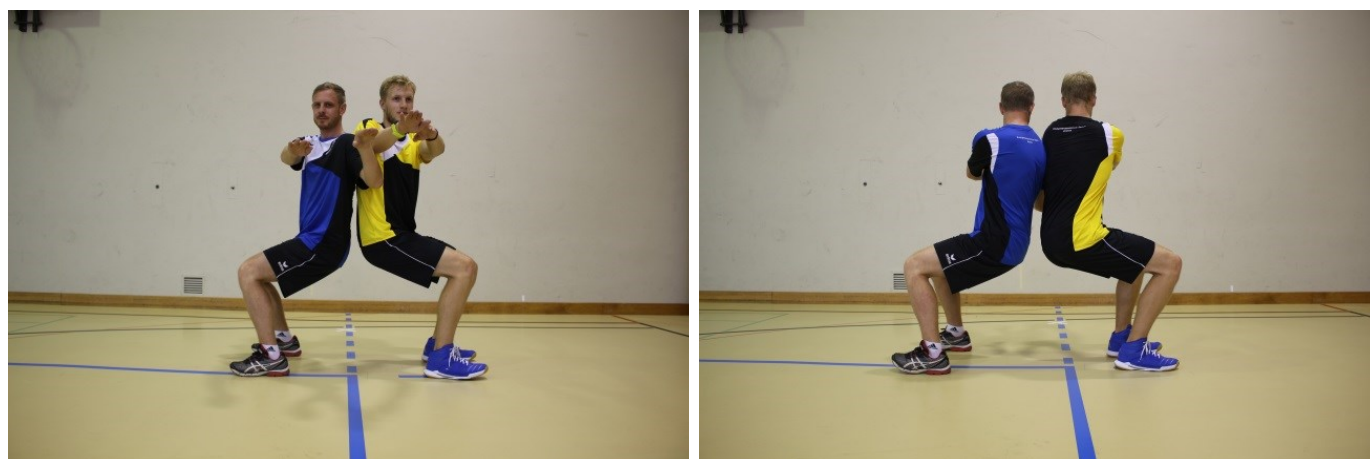


Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.

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

Faciliter

- Sans ballon (toucher les mains);
- ballon plus léger (ballon de volley, foot ou basket).



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

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

Complicier

- Prendre un poids plus lourd;
- poids supplémentaire (sur les cuisses).

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

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

Matériel par binôme: 1 ballon lourd (moyennement lourd)

Matériel supplémentaire par binôme: 1 ballon de basket, 1 ballon lourd (lourd), 1 poids/sac de sable