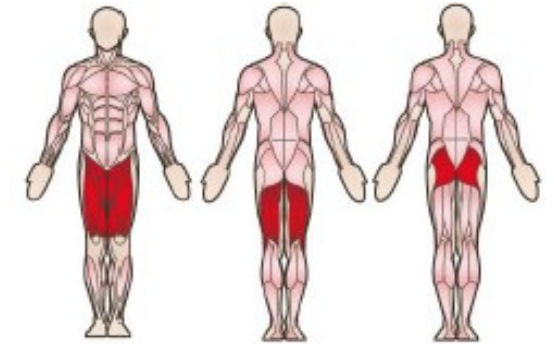


Farmer walk

**Bas du corps:
muscles des cuisses, muscles fessiers**



Saisir un objet de chaque main (env. 10kg), laisser les bras pendre le long du corps. Transporter des objets entre deux fanions, en se déplaçant par des pas chassés (le genou arrière touche à peine le sol).

Attention:

Gardez le dos droit et le bassin stable à chaque pas, fixez les épaules (abaissez en direction des hanches).



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

- Équipement d'environ 5kg

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

Complicuer

- Équipement d'environ 15kg

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

**Matériel par participant: 2 matériel de env. 5kg/10kg/15kg
Matériel supplémentaire: 2 fanions de couleur**