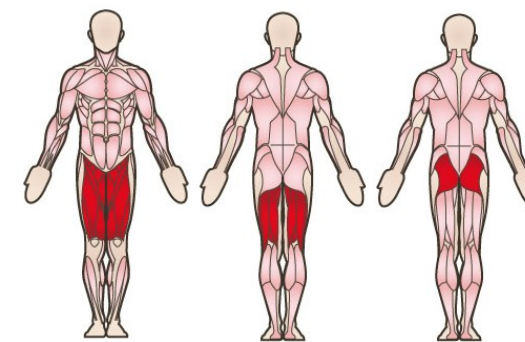


Fentes

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



Avec un sac de sable/sac à dos de combat sur l'épaule, faire des fentes pour avancer une distance donnée (la jambe de devant descend à presque 90° et la jambe de derrière touche légèrement le sol).

Attention: ne pas dépasser les orteils avec la jambe de devant. Garder le dos droit (contracter les abdos), ne pas basculer le genou avant vers l'intérieur.



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

- Moins de poids;
- moins abaisser le haut du corps (plus grand angle dans les genoux).



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

Complicuer

- Plus de poids.



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

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