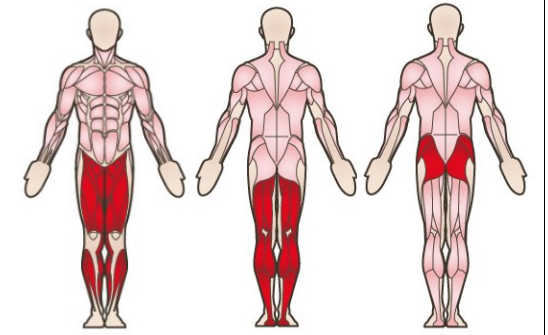


Flexion des genoux et saut sur un objet

Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers, mollets



Sauter de la position assise sur le pneu (une jambe en dehors du pneu et l'autre au milieu du pneu) à debout sur le pneu, puis sauter à nouveau dans la position assise. Pour descendre, une position intermédiaire est conseillée (debout avec les pieds de chaque côté du pneu).

Attention: garder le haut du corps droit, ne pas s'asseoir complètement.



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

- Assis avec les deux jambes à l'extérieur du pneu, sauter de la position assise à la position debout sans atterrir sur le pneu;
- moins descendre les fesses (ne pas toucher le pneu).



Test d'endurance progres
Test d'endurance progress

Complicquer

- Descendre directement de la position debout sur le pneu à la position assise sans saut intermédiaire;
- ajouter du poids sur les épaules.



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

Matériel par participant: 1 pneu 10DM

Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/sac de sable/sac à dos de combat