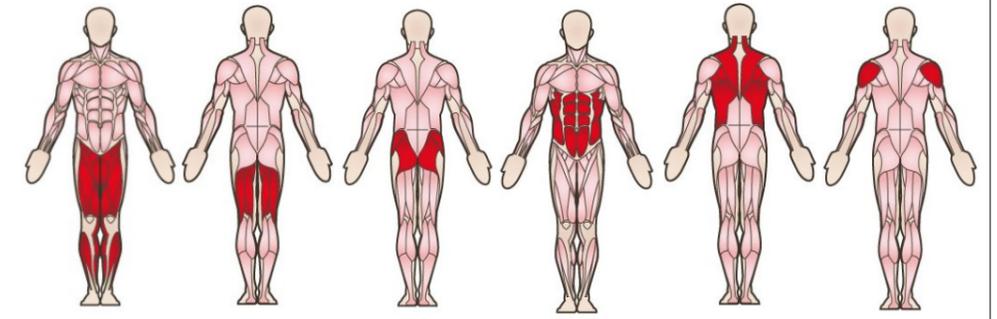


Extension et flexion des jambes ainsi que les bras en position debout en alternance



Corps entier:
muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule

Saisir à deux mains l'objet posé au sol (p. ex. sac à dos de combat) et le soulever en hauteur au-dessus de la tête, reposer l'objet devant les pieds et recommencer l'exercice.

Attention: tenir le dos droit, lever le poids grâce à la force des jambes.



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

Faciliter

- Moins de poids.



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

Compliquer

- Plus de poids.



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

Matériel par participant: 1 sac à dos de combat/poids
Matériel supplémentaire par participant: 1 casque/bouteille PET (1,5 litre), 1 sac de sable/pneu PUCH