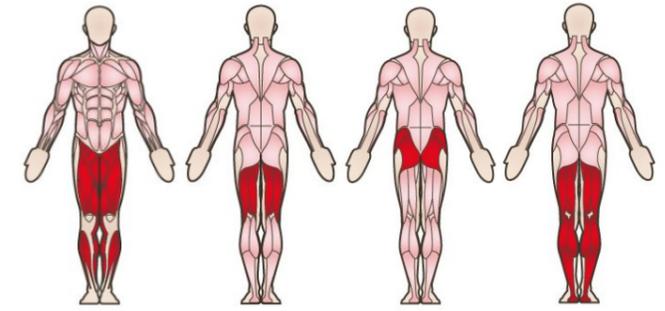


Sprints

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets



Parcourir une distance donnée (entre 10 et 20 mètres) le plus rapidement possible/en sprintant (en faisant éventuellement plusieurs fois la navette entre les cônes).

Variante: pas de sprint mais changer d'allure entre les balises (p. ex. en arrière, à quatre pattes, en rampant, etc.).



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

- Courir moins vite



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

Compliquer

- Courir plus vite.



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

Matériel par participant: 2 piquets/cônes (utilisable par 2 participants)