

Explication des exercices

Extension et flexion des jambes et des bras en position debout en alternance

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

Ramasser le pneu (PUCH)/sac à dos de combat avec les deux mains du sol et le monter au-dessus de la tête, puis le reposer au sol. Puis recommencer l'exercice.

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

Faciliter: moins de poids.

Complicquer: plus de poids.

Illustration

