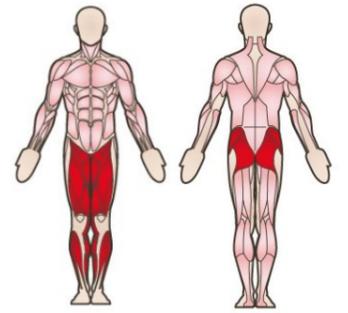


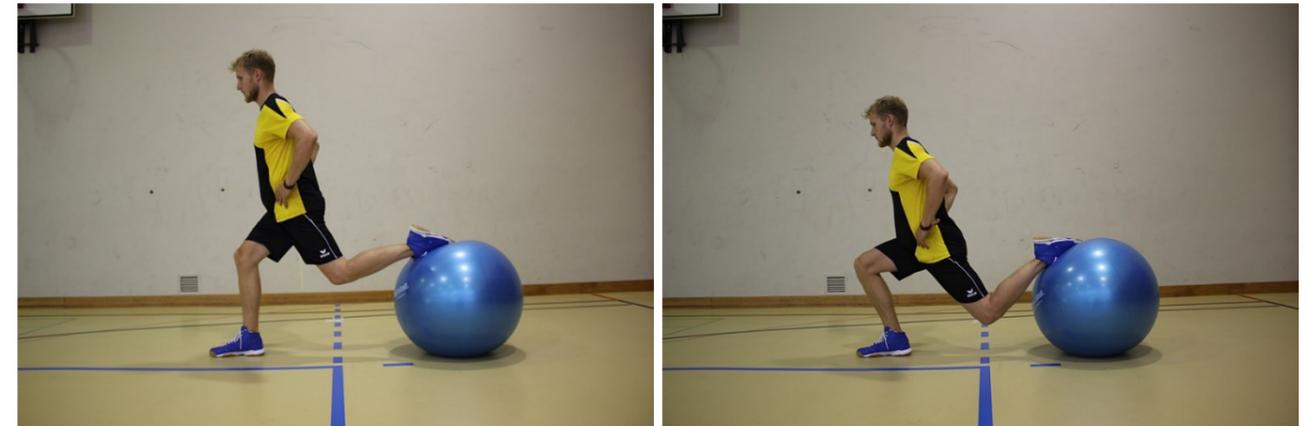
Fentes sur une jambe – droite

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



Se tenir droit (swissball derrière soi), mettre le pied gauche sur le swissball, plier la jambe droite jusqu'à l'obtention d'un angle droit au niveau du genou, puis revenir à la position initiale.

Attention: le genou ne doit pas dépasser les orteils, le haut du corps reste droit.

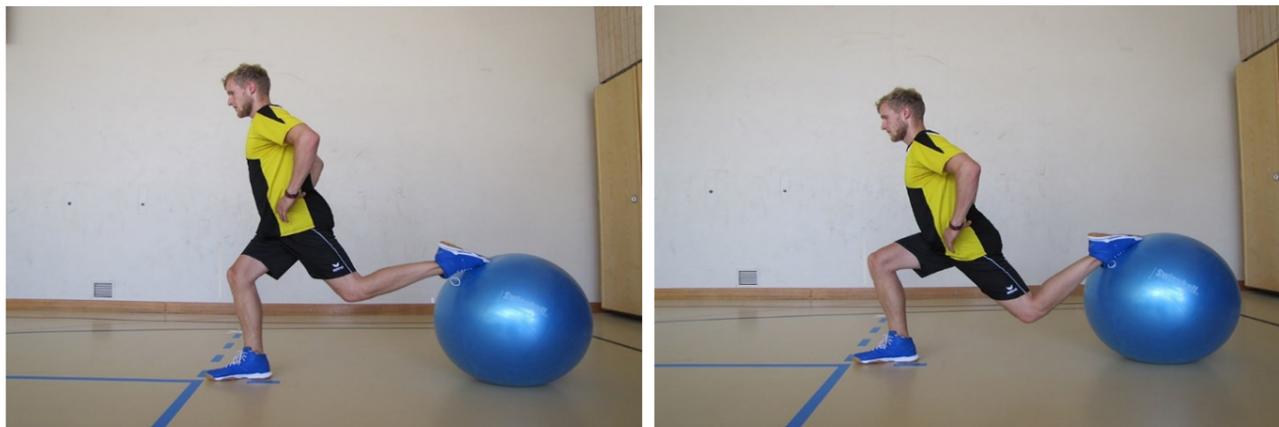


Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.

Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

Faciliter

- Descendre moins bas (garder un angle plus important dans l'articulation du genou).

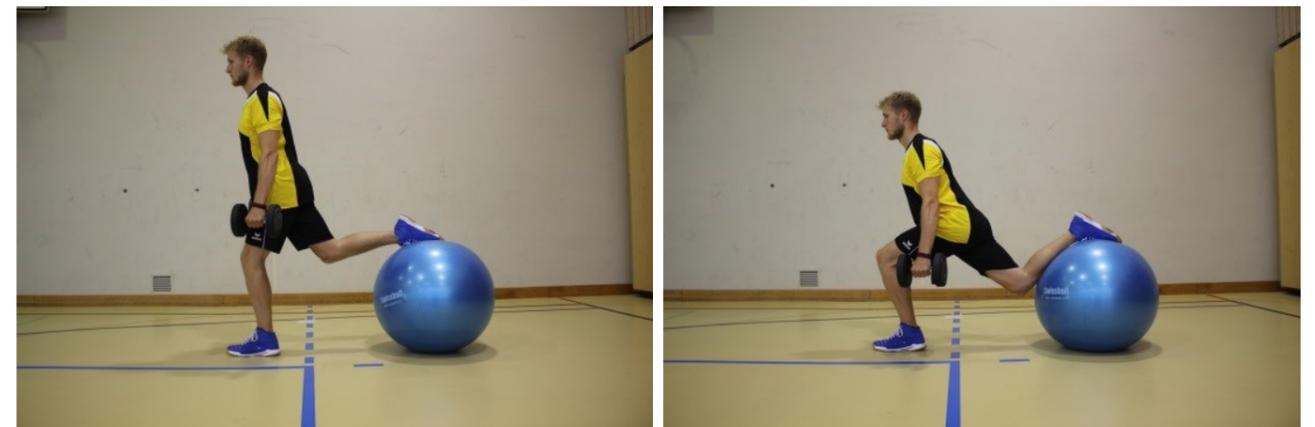


Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.

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

Complicquer

- Ajouter du poids (sur les épaules ou dans les mains le long du corps);
- surface instable sous le pied d'appui.



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

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

Matériel par participant: 1 swissball

Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/poids/ballon lourd/sac de sable/2 haltères/, 1 coussin balance