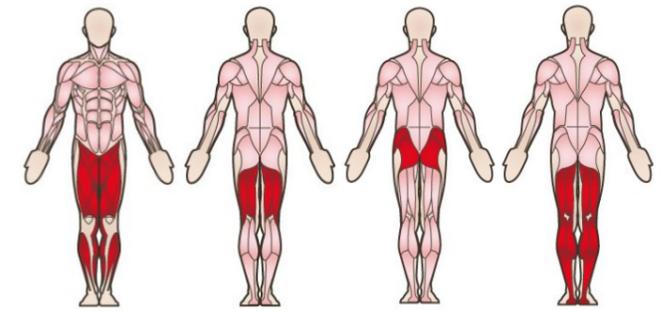


Monter sur un objet

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets



Jambe largeur d'épaule, monter une jambe après l'autre sur le banc puis redescendre. Changer les jambes qui montent en premier sur le banc à mi-temps (monter des escaliers).

Attention: garder le haut du corps droit.

Variante: monter sur le banc à tour de rôle avec la jambe droite puis la jambe gauche (demande une plus grande capacité de coordination).



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

- Choisir un élément plus bas que le banc;
- faible cadence.



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

Complicquer

- Cadence plus élevée;
- ajouter du poids (au niveau des chevilles);
- sauter à pieds joints sur le banc.



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

Matériel par participant: 1 banc (utilisable par 2 participants)

Matériel supplémentaire par participant: 1 couvercle de caisson, 2 manchettes lestées/1 veste lestée