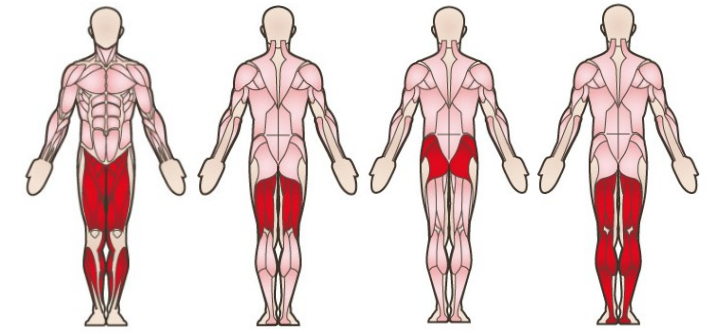


Pousser un objet en position debout

Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers, mollets



Pousser un couvercle de caisson retourner avec un élément de caisson repli de ballon lourd d'un côté à l'autre de la salle (pousser un bob).

Attention: choisir une distance pas trop longue (5-10m) pour devoir plusieurs fois mettre en mouvement le bob; dos 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

- Moins (pas) de poids (ballon lourd).

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

Compliquer

- Plus de poids (ballon lourd).



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

Matériel par participant: 1 couvercle de caisson, 1 élément de caisson, 3 ballons lourd
Matériel supplémentaire par participant: 1-3 ballons lourd