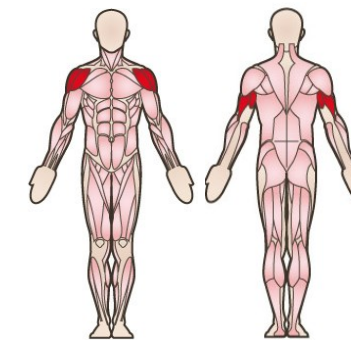


Extension et flexion des bras en position debout



Haut du corps:
muscles de l'épaule, extenseurs de bras

Tenir le sac de combat/poids à hauteur de poitrine. Tendre les bras pour amener le poids/sac au-dessus de la tête.

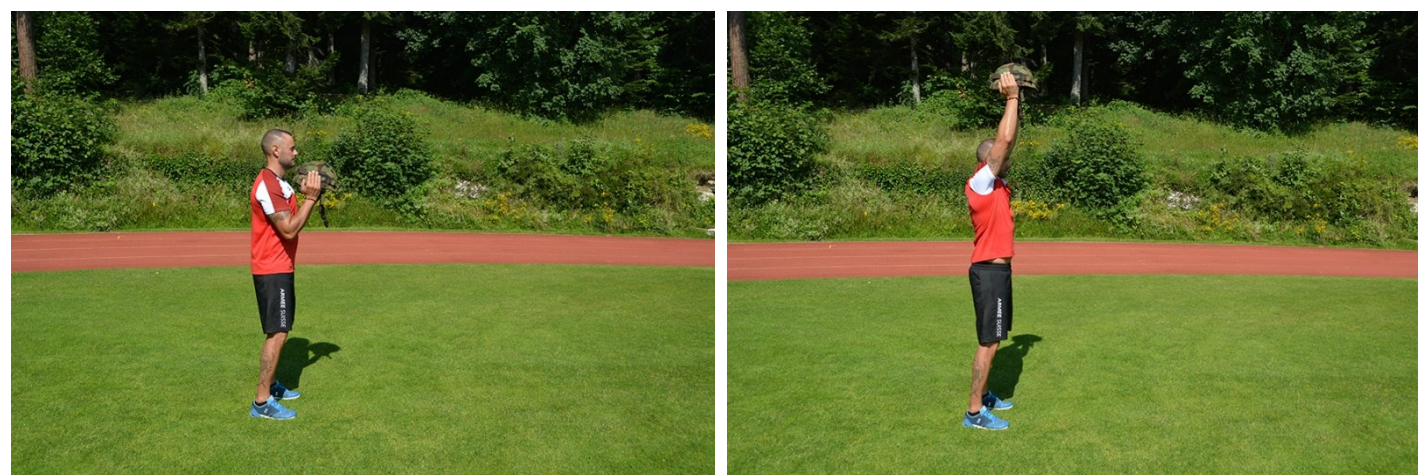
Attention: tenir le dos droit



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

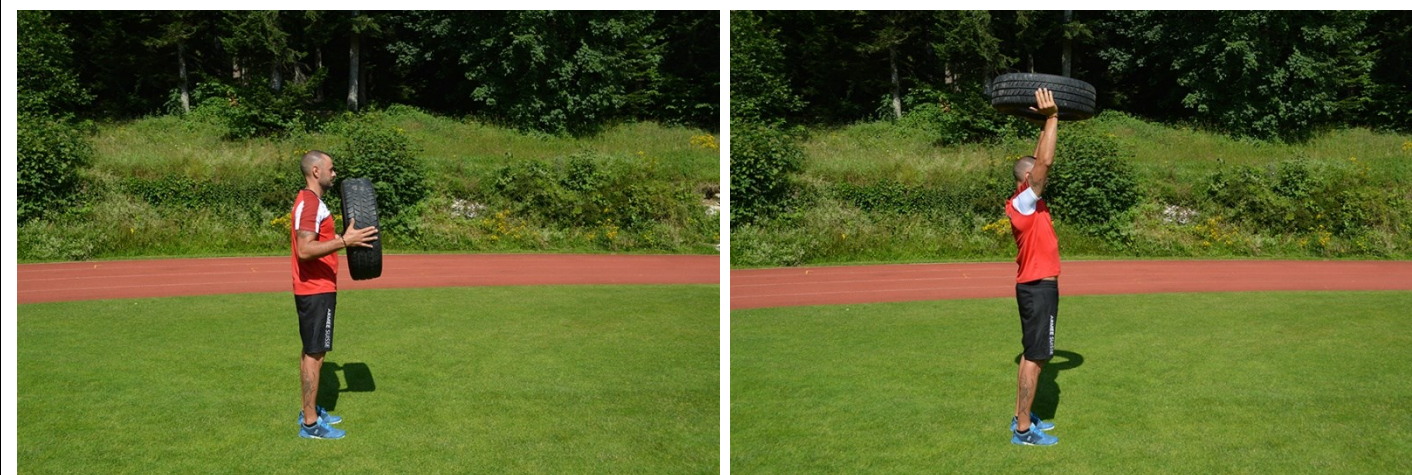
- Moins de poids (bouteille PET/casque).



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicuer

- Plus de poids (pneu PUCH/sac de sable).



Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 sac à dos de combat/poids

Matériel supplémentaire par participant: 1-2 bouteille PET (1,5 litre)/casque, 1 pneu PUCH/sac de sable