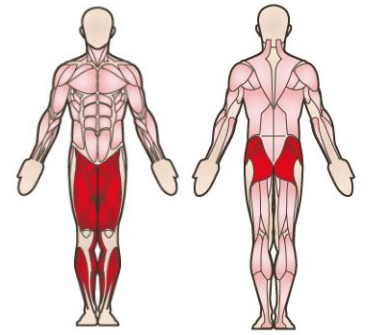


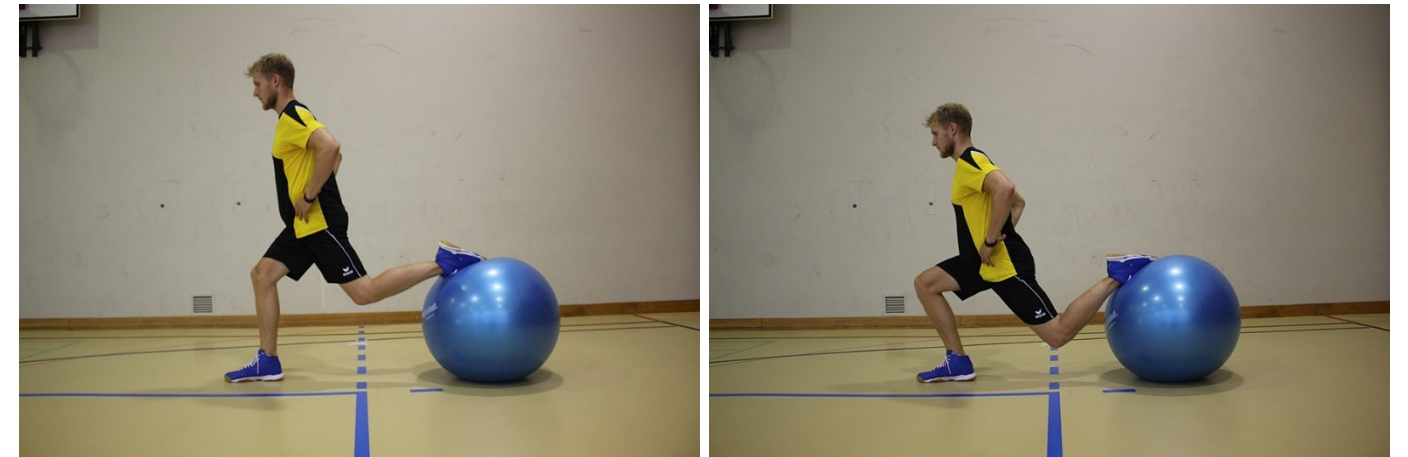
Fentes sur une jambe – droite

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.

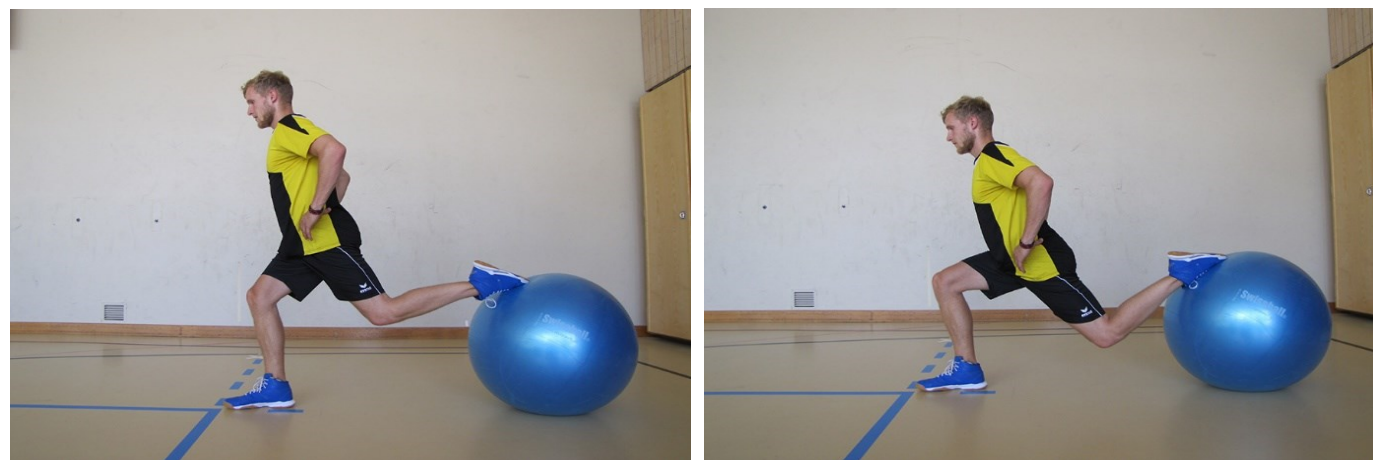
Attention: le genou ne doit pas dépasser les orteils, le haut du corps reste droit.



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

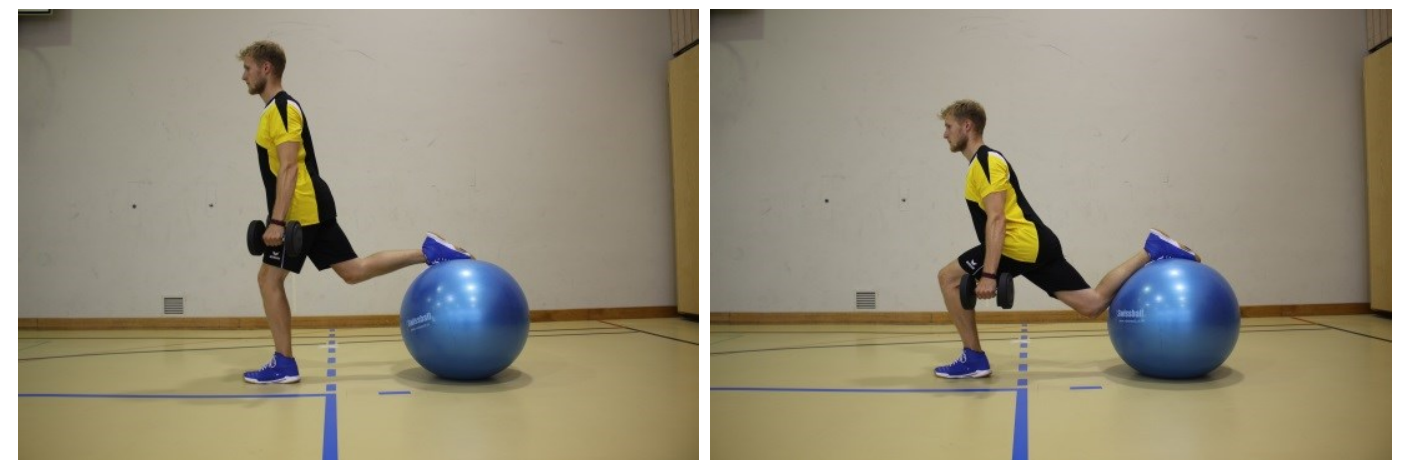
- Descendre moins bas (garder un angle plus important dans l'articulation du genou).



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

Complicuer

- 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