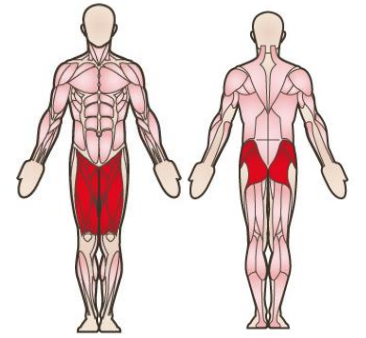


Squat

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers



Pieds à largeur d'épaules, tenir l'arme avec les bras pliés devant la poitrine (le canon est dirigé vers le côté). Plier les genoux jusqu'à obtenir un angle droit (arrière des cuisses/mollets), puis remonter en position initiale.

Attention:

Descendre avec les fesses vers l'arrière et non pas les genoux vers l'avant. Garder le dos droit pendant l'entièreté du mouvement (contracter les abdominaux), répartir le poids sur tout le pied, pousser les genoux vers l'extérieur (ne pas les basculer vers l'intérieur). Un support sous les talons peut faciliter l'exercice.



Saut en longueur sans élan: 2.10 – 2.45 mètres

Faciliter

- Sans sac de cbt

Saut en longueur sans élan: - 2.10 mètres

Compliquer

- Sac de cbt chargé avec 3kg supplémentaire (bouteilles d'eau)

Saut en longueur sans élan: + 2.45 mètres

Matériel par participant: tenue CNK 420
Matériel supplémentaire: 2 bouteilles de l'eau en PET (1.5l).