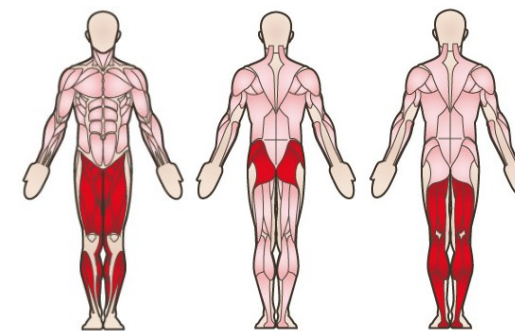


Levés de genoux sur place (skipping)

Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers, mollets



Levés de genoux (lever alternativement les genoux avec une forte intensité jusqu'au niveau du nombril et soutenir activement le mouvement avec les bras) sur un petit tapis souple reposant sur un grand tapis souple.

Attention: bougez les bras de manière active et ne vous contentez pas de les balancer sur le côté du corps. Balancer le bras opposé au genou levé (pas du même côté).



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

- Lever les genoux moins hauts;
- poser le petit tapis sur le sol.



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

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

Complicuer

- Ajouter du poids aux jambes;
- lever de genoux sur le gros matelas (enlever le petit tapis).



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

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

Matériel par participant: 1 gros matelas, 1 petit tapis (utilisable par 2 participants)
Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/paire de manchettes lestées