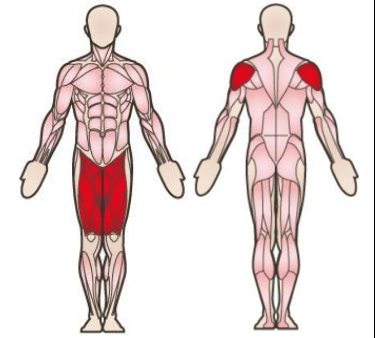


Suitcase carry

Corps entier:
muscles des cuisses, muscles de l'épaule



Saisir un objet dans une main (par exemple du matériel militaire ou un sac de cbt), laisser les bras pendre le long du corps, transporter l'objet sur une certaine distance.

Attention:

Gardez le dos droit et le bassin stable à chaque pas, fixez les épaules (abaissez en direction des hanches).

Variante:

Tenir un objet dans les deux mains.



Faciliter

- Équipement d'environ 5kg

Complicuer

- Équipement plus lourd (ajouter 3l d'eau dans le sac de cbt)

Matériel par participant: tenue CNK 420, 2 x matériel de env. 5kg/10kg/15kg
Matériel supplémentaire: 2 fanions; 2 bouteilles de l'eau en PET (1.5l)