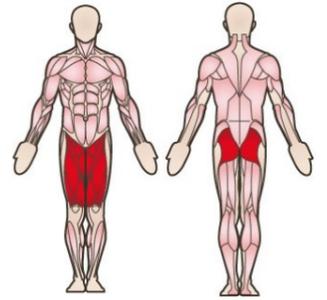


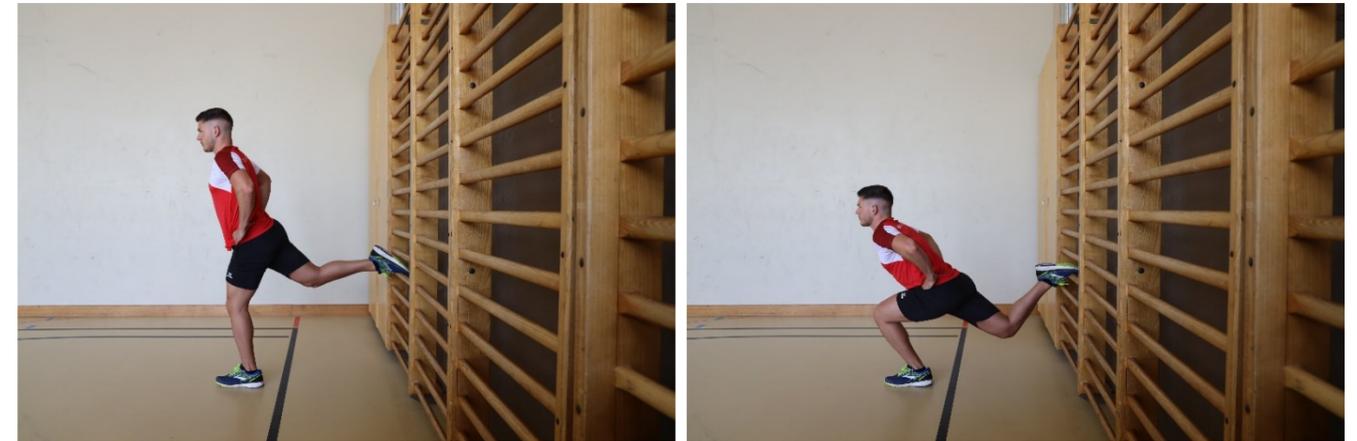
Fentes sur une jambe - gauche

Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers



Debout sur la jambe gauche (dos tourné vers l'espalier/le banc ou le caisson suédois), bras en appui sur les hanches, jambe libre (droite) accrochée au moyen auxiliaire ou appuyée dessus, plier la jambe avant (gauche) à peu près à angle droit au niveau du genou (fesses à peu près à la hauteur du genou) et revenir en extension à la position de départ.

Attention: maintenir le poids au-dessus du pied. (comme un fil à plomb en suivant le genou arrière, torse droit, ventre contracté).



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

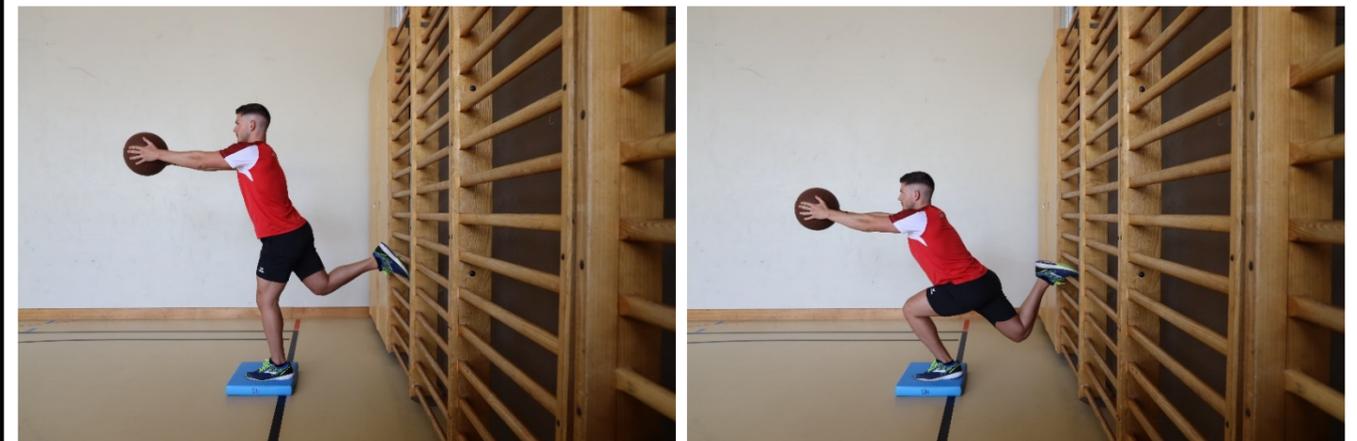
- Avoir une distance plus faible entre le pied avant et les espaliers;
- moins baisser le haut du corps.



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

Complicquer

- Augmenter la distance entre le pied avant et les espaliers;
- surface instable sous le pied avant;
- ajouter du poids (sur les épaules ou dans les mains).



Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min

Matériel par participant: 1 espaliers/caisson/banc (utilisable par 2 participants)
Matériel supplémentaire par participant: 1 coussin balance, 1 veste lestée/ballon (lourd)/sac de sable/barre d'haltérophilie/2 haltères