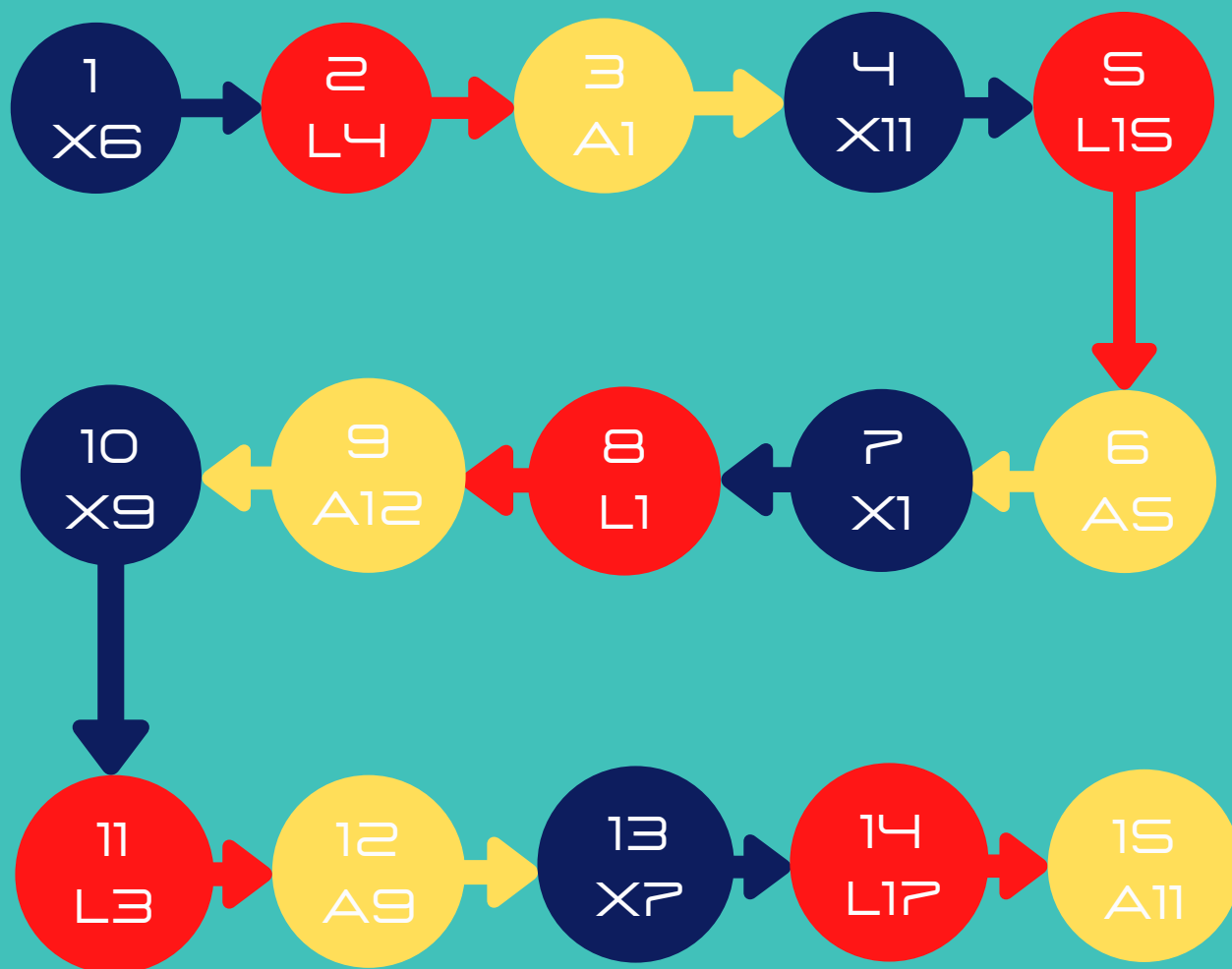


PLAN DE L'ÉPREUVE AU SOL



CODE ÉPREUVE



= EXERCICE CORPS ENTIER



= EXERCICE MEMBRES INFÉRIEUR



= EXERCICE MEMBRES SUPÉRIEUR

1 X6 =CORDE À SAUTER

2 L4 =SQUAT OVERHEAD

3 A1 =POMPES

4 X11 =MARCHE DU FERMIER

5 L15 =SAUTS LAT AVEC OBS

6 A5 =TRACTION TRX

7 X1 = BURPEES

8 L1 = SAUTS GROUPÉS

9 A12 = TIRAGE SOL

10 X9 = GAINAGE DYNA TRX

11 L3 = FENTES ROTATION

12 A9 = CROIX TRX

13 X7 = THRUSTER KETTLE BELL

14 L17 = SAUT EN LONGUEUR

15 A11 = DIPS

15 MINUTES DE COURSE A PIED AVANT
L'ÉPREUVE

10 MINUTES D'ERGOMÈTRE APRÈS L'ÉPREUVE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR 1 PERSONNE

1 TRX

1 MANCHE À BALAIS

PLOTS

1 CORDE À SAUTER

1 CORDE , POIDS 10/15/20 KG

2 KETTLE BELL 4 KG