Fente arrière en alternance
► reverse lunge

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers

Exécution: Debout, pieds écartés entre largeur des hanches et des épaules. Reculer un pied de manière contrôlée et fléchir les deux genoux. Descendre le corps le plus verticalement possible, jusqu'à ce que le genou arrière pointe vers le sol. Pousser sur tout le pied avant pour revenir en position de départ. Changer de côté en alternance.

Attention: Ne pas laisser le genou avant partir vers l'intérieur; garder le genou et la pointe du pied dans la même direction; garder le haut du corps et le bassin stables; choisir une longueur de pas adaptée; garder le pied avant entièrement au sol; ne pas poser le genou arrière de manière incontrôlée; charger principalement la jambe avant.



Test d'endurance progressif: indoor 8:30 - 11:30 min / outdoor 10:30 - 16:00 min

Faciliter

- Réduire l'amplitude / choisir une longueur de pas confortable.



Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer

- Utiliser un poids supplémentaire;
- porter le poids d'un seul côté pour solliciter davantage la stabilité du tronc;
- ralentir la descente / tenir brièvement la position basse.



Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel supplémentaire par participant: 1 gilet lesté/barre longue/2 haltères courts/kettlebells