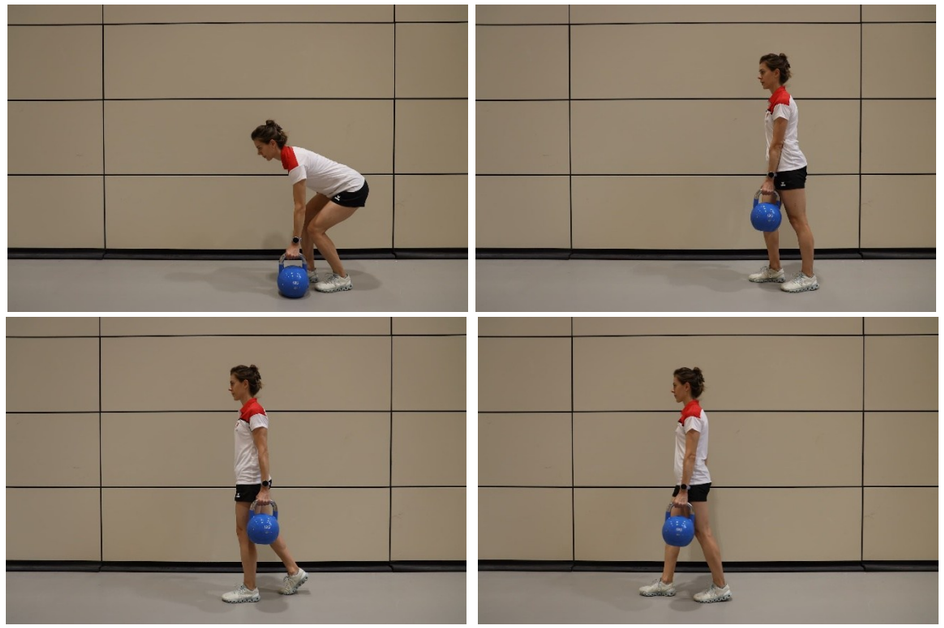
Marcher
► suitcase carry

Corps entier: muscles abdominaux, muscles du dos (bas), muscles des cuisses, muscles des épaules, muscles des avant-bras



Exécution: Fléchir les genoux, dos droit, soulever d'une main un haltère court lourd ou une kettlebell et se redresser de manière contrôlée. Tenir le poids sur le côté, à côté de la cuisse, épaules à la même hauteur et tronc gainé. Marcher droit devant, bien droit et de manière contrôlée, sans se balancer sur le côté ni laisser le poids osciller. Ensuite, poser le poids de manière contrôlée et changer de côté.

Attention: Se plier sur le côté ou se pencher du côté opposé; épaule qui s'affaisse; haltère qui oscille; marche précipitée ou en traînant les pieds; tête avancée ou penchée; soulever ou poser l'haltère avec le dos rond.

Test global de force du tronc: 90 – 180 sec.

Faciliter

- Réduire le poids de l'haltère / de la kettlebell.
- raccourcir la distance ou faire des pauses pour se réaligner.
- ralentir la marche.
- porter un poids dans chaque main (farmers walk) si la stabilisation unilatérale du tronc est encore trop exigeante.



Test global de force du tronc: -90 sec.

Compliquer

- Choisir un poids nettement plus lourd (sac de combat/sac de sable).
- porter le poids au-dessus de la tête, bras complètement tendu (waiter walk/overhead carry).
- marcher en équilibre sur une ligne (p. ex. sur la face étroite d'un banc suédois retourné).
- porter en plus un gilet lesté.



Test global de force du tronc: + 180 sec.

Matériel du poste par participant: 1 haltère court/kettlebell/sac de sable (moyen)
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères courts/kettlebells/sacs de sable (1x plus léger et 1x plus lourd), 1 gilet lesté, 1 banc suédois