Squat sur une jambe (droite)
► rear foot elevated split squat / bulgarian split squat

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers

Exécution: Dos à la surélévation, faire un grand pas en avant et poser le dessus du pied gauche de manière sûre sur le bord. Poser le pied droit entièrement au sol, orteils vers l'avant. Redresser le haut du corps, gainer le tronc et aligner le bassin. Fléchir le genou droit et la hanche et descendre le corps de manière contrôlée jusqu'à ce que la cuisse soit presque parallèle au sol. Le genou arrière descend vers le sol. Ensuite, pousser avec force vers le haut sur le pied avant. Le genou avant reste stable dans l'axe de la pointe du pied. Pencher légèrement le haut du corps en avant en gardant le dos droit.

Attention: Genou avant qui part vers l'intérieur ou l'extérieur; talon qui se soulève, poids seulement sur l'avant-pied; bassin qui pivote ou bascule sur le côté; haut du corps trop penché en avant ou dos cambré/rond; distance au banc trop courte ou trop longue; genou avant verrouillé en haut avec élan.



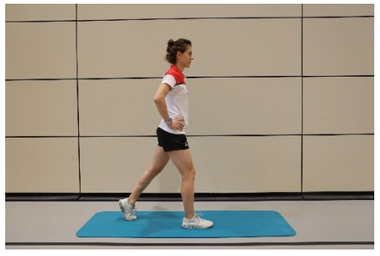
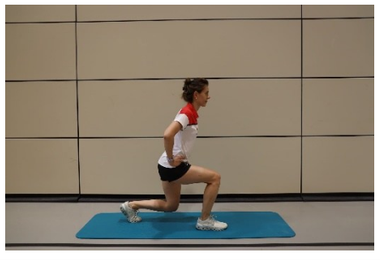
adopter la position correcte




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

Faciliter

- Exécuter comme une fente classique au sol, sans surélévation (split squat).
- choisir une surélévation plus basse pour le pied arrière.
- réduire l'amplitude (descendre moins bas).
- s'appuyer légèrement d'une main à un mur, un espalier ou une barre pour assurer l'équilibre.

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

Compliquer

- Un haltère court dans chaque main le long du corps / porter un gilet lesté.
- ralentir la descente sur 3–4 secondes (phase excentrique accentuée).
- marquer une pause de 2 secondes en position basse avant de remonter.
- placer le pied avant sur un support instable (p. ex. balance pad).




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

Matériel du poste par participant: 1 caisson suédois/plyo box
Matériel supplémentaire par participant: 2 haltères courts, 1 gilet lesté, 1 coussin d'équilibre