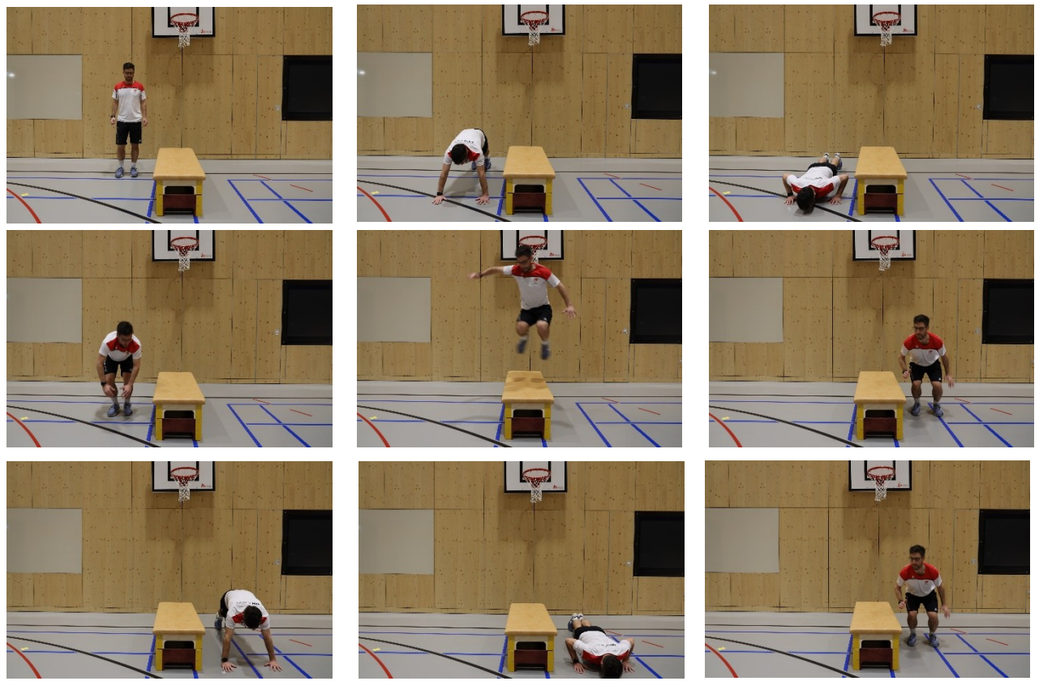
Pompe et saut latéral en alternance
► burpee & box jump over

Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, mollets, muscles pectoraux, extenseurs des bras

Exécution: Se tenir debout à côté d'un objet surélevé (plyo box ou élément de caisson suédois avec le dessus). Depuis la position debout, fléchir les jambes et poser les mains à côté des pieds pour arriver en position accroupie. En appui sur les mains, sauter avec les deux jambes vers l'arrière pour arriver en position de pompe. En fléchissant les bras, poser complètement le haut du corps au sol (position ventrale). Depuis la position ventrale, pousser avec les deux bras pour revenir en position de pompe et sauter à nouveau en position accroupie. Depuis la position accroupie, pousser fortement sur les jambes pour effectuer un saut latéral par-dessus l'objet surélevé (utiliser l'élan des bras). Après l'atterrissage (pas besoin de se redresser), la séquence recommence depuis la position accroupie, puis on saute pour revenir à la position de départ.



Attention: Lors du burpee, poser les mains de manière stable à la largeur des épaules; ne pas laisser le dos s'affaisser en position d'appui; fléchir légèrement les genoux à l'atterrissage; ne pas laisser les genoux rentrer vers l'intérieur; adapter la hauteur de la box au niveau (en cas de fatigue, réduire la hauteur et la vitesse).

Variante: sauts frontaux sur la box et en bas de la box.

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

Faciliter	Compliquer
• Burpee: poser les jambes une à une en arrière et en avant au lieu de sauter; • enjamber la box (step-over) au lieu de sauter par-dessus; • hauteur de saut plus basse (box plus basse); • effectuer le burpee sans pompe.	• Poids supplémentaire; • objet plus haut à franchir; • burpee avec une pompe supplémentaire (sans position ventrale complète).
Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min	Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel du poste par participant: 1 banc plat/plyo box/caisson suédois
Matériel supplémentaire par participant: 2-4 bracelets lestés / 1 gilet lesté