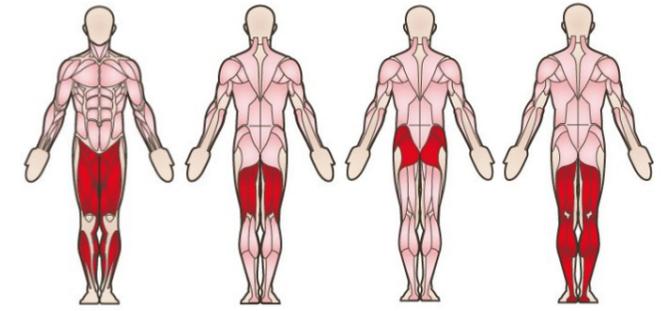


Pousser un objet en position debout

Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers, mollets



Pousser un pneu (DURO) sur une distance donnée.

Attention: tenir le dos droit.

Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.

Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

Faciliter

- Moins de résistance.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.

Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

Compliciter

- Plus de résistance.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.

Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

Matériel par personne: 1 pneu DURO
Matériel supplémentaire par participant: 1 pneu PUCH, 1 pneu 10DM