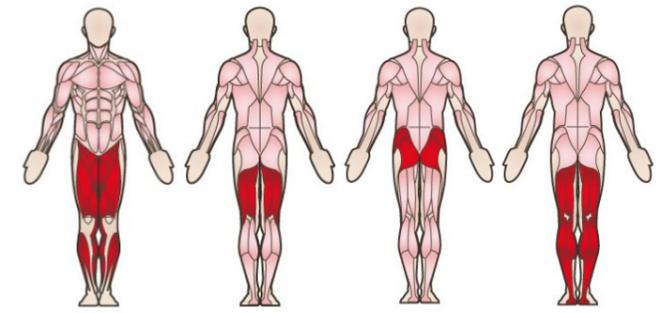
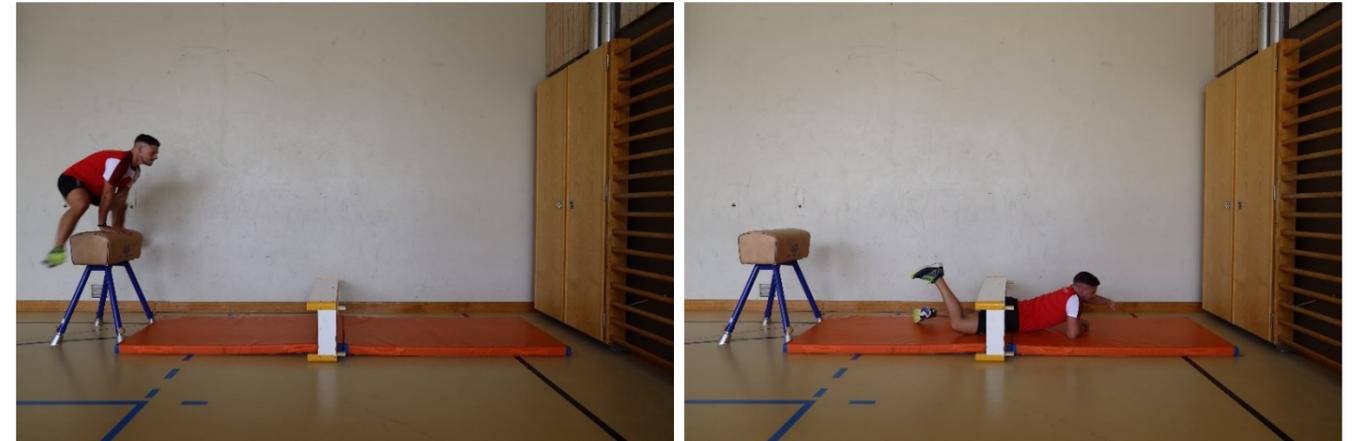


Sauter par-dessus et ramper par-dessous

Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers, mollets



Course avec différents obstacles: sauter par-dessus le cheval d'arçon, ramper à travers l'élément du caisson.



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

- Aller moins vite;
- régler le cheval d'arçon moins haut.



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

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

Compliquer

- Augmenter la vitesse d'exécution;
- régler le cheval d'arçon plus haut.

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

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

Matériel par participant: 1-2 chevaux d'arçon, 1-2 caissons, 2 piquer, 3-6 petit tapis: