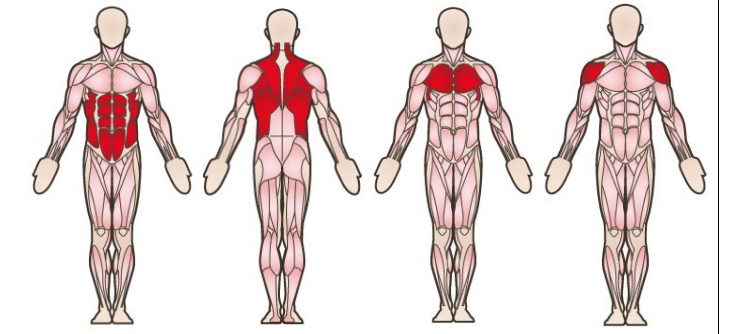


Soulever et abaisser un objet en position debout



Corps entier:
abdominaux, dorsaux, pectoraux, muscles de l'épaule

Tenir la masse à deux mains et taper sur le pneu posé au sol devant soi
(Commencer le mouvement derrière le dos, mouvement d'extension).

Attention: ralentir la masse sur le pneu et ne pas la laisser rebondir.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Diminuer la cadence;
- diminuer l'intensité du coup.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicuer

- Augmenter la cadence;
- augmenter l'intensité du coup.



Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 pneu 10DM, 1 masse