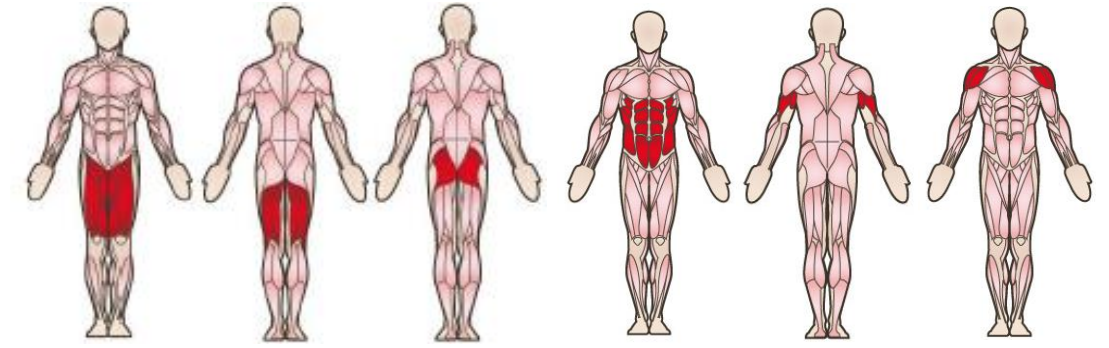


# Soulever une charge

**Corps entier:**  
muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux, extenseurs du bras, muscles de l'épaule



Soulever un élément de l'équipement militaire de base (env. 10 kg) sur une surélévation et le poser à nouveau sur le sol.

**Attention:**

Le dos doit être droit lorsque l'on soulève la charge.



## Faciliter

- Équipement d'environ 5kg

## Complicuer

- Équipement d'environ 15kg

**Matériel par participant:** matériel de env. 5kg/10kg/15kg  
**Matériel supplémentaire:** muret/table