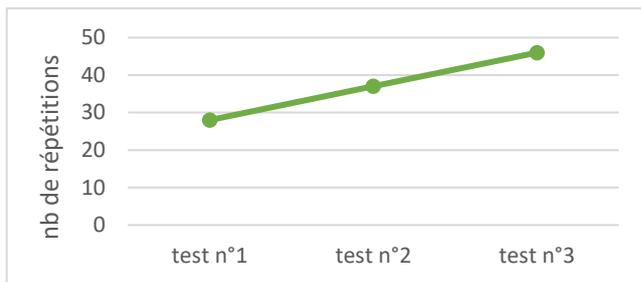


Atelier 4 : Se dresser / s'asseoir - force du bas de corps, vitesse

Variante : 1 / 2 / 3 / 4 / 5 :

Nombre de répétitions :

Evolution : test n°1 test n°2 test n°3
 28 37 46

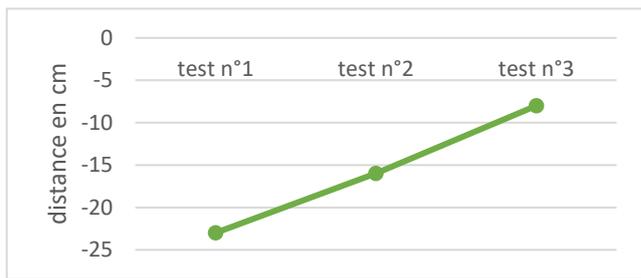


Atelier 5 : Se pencher – souplesse, force des fléchisseurs de hanche

Variante 1 - distance en cm (en négatif) :

Variante 2 - distance en cm (en négatif ou en positif) :

Evolution : test n°1 test n°2 test n°3
 -23 -16 -8



Atelier 6 : Mobilité des épaules – souplesse, force du haut du corps

Variante 1 - repère visuel :

Evolution :

Variante 2 - score en cm :

Evolution : test n°1 test n°2 test n°3
 70 90 110

