



BRUTAL SEB

(TEST RENFORCEMENT MUSCULAIRE)

OBJECTIFS

Développement de l'endurance musculaire
Développement des qualités mentales face à un effort long et soutenu



3' minimum



Très difficile



Non recommandée



Non recommandée

DESCRIPTION

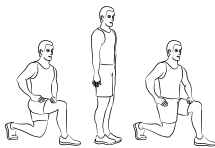
- 1 Je m'échauffe (voir p. 41).
- 2 J'enchaîne une série d'exercices de renforcement musculaire, sans récupération, combiné avec de la course à pied le plus de fois possible. Une fois la série terminée, je recommence en ajoutant une répétition à chaque exercice de renforcement musculaire. Le test se termine quand je n'arrive plus à enchaîner les exercices de renforcement musculaire sans récupération.
- 3 Je retourne au calme : je cours 10 minutes à vitesse V1.

CONTENU

FLEXIONS



FENTES MARCHÉES



FENTES SAUTÉES



SAUTS DE GRENOUILLE



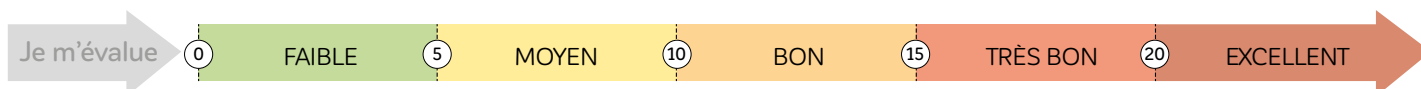
1 répétition en plus = 1 palier

PALIER 1	PALIER 2	PALIER n+1
<ul style="list-style-type: none"> • 5 flexions • 4 fentes marchées • 3 fentes sautées • 2 sauts de grenouille • 1 burpee • 20" de course à pied à vitesse V1. 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 flexions • 5 fentes marchées • 4 fentes sautées • 3 sauts de grenouille • 2 burpees • 20" de course à pied à vitesse V1. 	<ul style="list-style-type: none"> • n+1 flexions • n+1 fentes marchées • n+1 fentes sautées • n+1 sauts de grenouille • n+1 burpees • 20" de course à pied à vitesse V1.

BURPEES



PALIER D'ÉVALUATION



CONSEILS

- Prendre le temps de faire correctement les exercices de renforcement musculaire, il n'y a pas de notion de chrono dans ce test.
- Ne pas prendre de temps de récupération entre les exercices.
- Si la technique des exercices se dégrade, arrêter le test.