

QUALIFICATION EN LIGNE

1

EPREUVE PUISSANCE

SQUAT :
CHARGE MAXIMALE POUR 8 RÉPS
4' POUR RÉALISER LA PERFORMANCE



2

EPREUVE RÉSISTANCE

- DÉVELOPPÉ COUCHÉ : 60 RÉPS LE PLUS VITE POSSIBLE (LIMITE 5')
- CHARGES EN F° DU PDC : H: 75% ET F : 45%
MASTERS : 70% ET 40%



3

EPREUVE POIDS DE CORPS 2 EXERCICES DISSOCIÉS

- MAINTIEN STATIQUE EN POSITION HAUTE DE TRACTION
SUPINATION : LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE
PUIS
- 5 TIRAGES AU RAMEUR : LE TIRAGE LE PLUS
PUISSANT EN WATTS

1 CLASSEMENT POUR CHAQUE EXO,