



JOURNÉE TESTS PHYSIQUES

skieurs alpins du massif des Vosges 2024-2025



stade municipal de Munster
samedi 7 septembre
8h30-12h30

Programme

- 8h30 : RDV
- 8h30 - 9h : échauffements
- 9h15 : tests physiques, roulement par catégories (U12/U14/U16/FIS)
 - vitesse (navette, 10m, 30m)
 - coordination (habilité, fréquence, proprioception)
 - puissance (détente V et H, box jump)
 - qualités musculaire (pompes, souplesse, tractions, Sorensen)
 - aérobic / PMA : ½ Cooper

