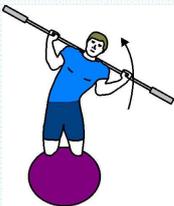


# Raid multi-activité VTT – Trail course – Roller

## Proprioception / Gainage



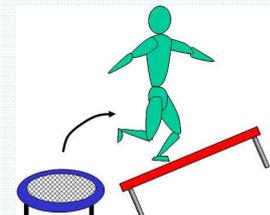
**VTT –**  
10 inclinaisons



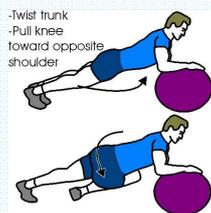
**Trail –**  
10 élévations  
Haltère 4-6kg



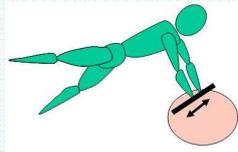
**Trail –**  
10 sauts par jambes  
départ du sol arrivée  
sur minitramp ¼ tour



**Trail –**  
10 sauts par jambes  
départ mini tramp  
arrivée banc



**Roller –**  
10 passages sous  
poitrine par jambe



**VTT –**  
5 déplacements  
latéraux par jambe



**VTT –**  
10 répétitions

**5 tours de circuit**

**Récupération entre les ateliers = 0**

**Récupération entre les circuits = 2 min**