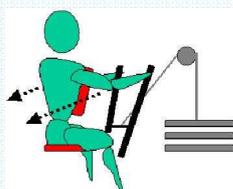


## Raid multi-activité Roller – Trail course – VTT

### Membres supérieurs



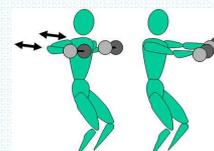
**VTT**  
30s  
15-40kg



**Trail – Roller**  
30s avec  
blocage  
Haltère 4-6kg



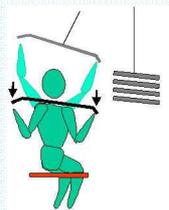
**VTT**  
30s mains  
pronation  
20-40kg



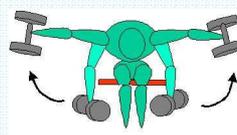
**Trail – Roller**  
10 déplacements  
lentement  
2-4kg



**VTT**  
30s  
15-30kg



**VTT-Trail**  
15rep à 20-50kg  
lentement



**VTT**  
10 rep  
6 kg



**VTT**  
30s avec  
mains  
pronation

5 tours de circuit

Récupération entre chaque atelier = 30s

Récupération entre chaque tour = 2 min