

# BIATHLON TEST VMA + TEST LANCER

2 Kg Filles/ 3 Kg garçons  
2m/ 3m/4m/5m/6m/7.50m/9m/10.50m

Le 1<sup>er</sup> test consiste en **5 courses** de 36'' à réaliser en alternant avec 24'' marche. Ce test dure 5'. Il donne un repère sur la VMA. Le but est **d'aller vite en courant mais pas à fond**.

Le 2<sup>e</sup> test consiste à réussir à lancer le plus loin possible en reculant d'1 plot à chaque étage réussi.