

Critères de réalisation



- Position haute : bras tendus, alignement épaules-bassin-genoux
- Épaules à l'aplomb des poignets
- Position basse : poitrine en contact avec le sol, décoller les mains du sol en resserrant les omoplates
- Maintenir le gainage postural en permanence

Facile

15 répétitions

Points de vigilance



- Proscrire les cambrures supérieures à la position naturelle
- Conserver les épaules basses (loin des oreilles) sur l'ensemble du mouvement



Critères de réalisation



- Position haute : bras tendus, alignement épaules-bassin-genoux-pieds
- Épaules à l'aplomb des poignets
- Position basse : poitrine en contact avec le sol, décoller les mains du sol
- Conserver l'alignement sur l'ensemble du mouvement
- Maintenir le gainage postural en permanence

Moyen

12 répétitions

Points de vigilance



- Proscrire les cambrures supérieures à la position naturelle
- Conserver les épaules basses (loin des oreilles) sur l'ensemble du mouvement



Critères de réalisation



- Position haute : claquer les mains
- Position basse : épaules à la hauteur des coudes
- Conserver l'alignement sur l'ensemble du mouvement
- Maintenir le gainage postural en permanence

Difficile

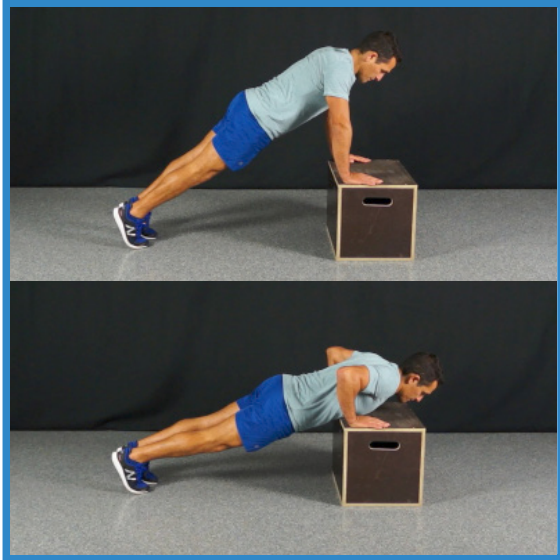
6 répétitions

Points de vigilance



- Proscrire les cambrures supérieures à la position naturelle
- Conserver les épaules basses (loin des oreilles) sur l'ensemble du mouvement





Critères de réalisation



- Position haute : bras tendus, alignement épaules-bassin-genoux-pieds
- Épaules à l'aplomb des poignets
- Position basse : sternum en contact avec la caisse, conservation de l'alignement
- Maintenir le gainage postural en permanence

Facile

12 répétitions

Points de vigilance



- Veillez à ne pas avoir une cambrure supérieure à la position naturelle
- Conserver les épaules basses (loin des oreilles) sur l'ensemble du mouvement
- Contrôler la descente et effectuer une remontée dynamique



Critères de réalisation



- Position haute : bras tendus, alignement épaules-bassin-genoux-pieds
- Épaules à l'aplomb des poignets
- Position basse : poitrine en contact avec le sol, décoller les mains du sol
- Conserver l'alignement sur l'ensemble du mouvement
- Maintenir le gainage postural en permanence

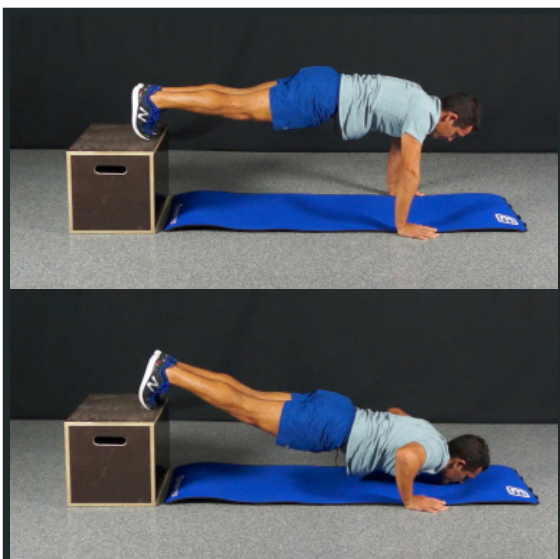
Moyen

12 répétitions

Points de vigilance



- Proscrire les cambrures supérieures à la position naturelle
- Conserver les épaules basses (loin des oreilles) sur l'ensemble du mouvement



Critères de réalisation



- Position haute : bras tendus; alignement épaules-bassin-genoux-pieds
- Épaules à l'aplomb des poignets
- Position basse : nez en contact avec le sol, conservation de l'alignement
- Maintenir le gainage postural en permanence

Difficile

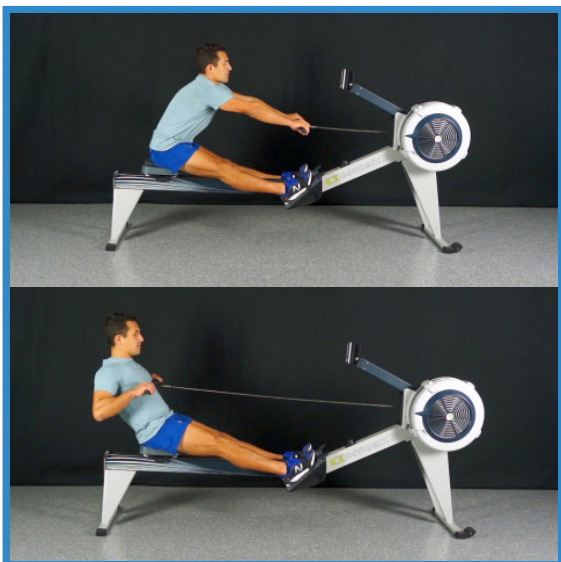
12 répétitions

Points de vigilance



- Veillez à ne pas avoir une cambrure supérieure à la position naturelle
- Contrôler la descente et effectuer une remontée dynamique





Critères de réalisation

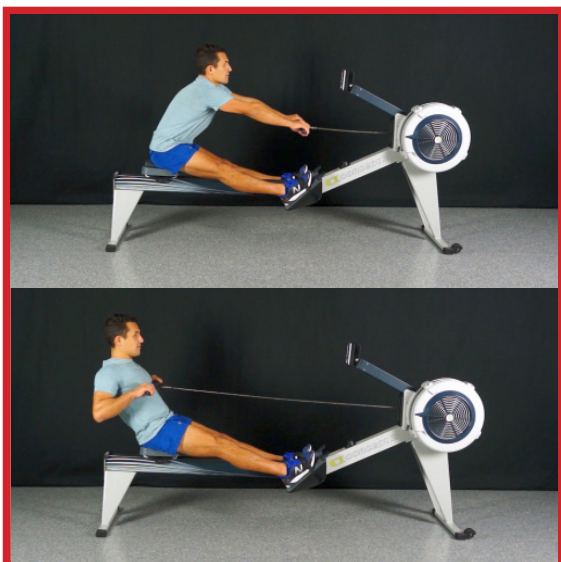
Facile
120 m

- Jambes tendues / allongées en position arrière
- Placement du tronc à partir du bassin (antéversion) en conservant un dos plat
- Conserver une trajectoire horizontale de la poignée
- Bras allongés / tendus en position avant
- Rester grand et gainé en permanence

Points de vigilance



- Les jambes sont tendues sur la phase de propulsion, mais allongées sur la phase de retour



Critères de réalisation

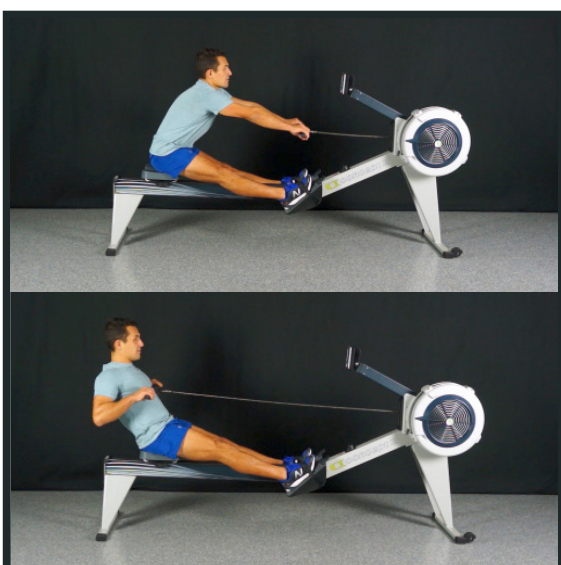
Moyen
140 m

- Jambes tendues / allongées en position arrière
- Placement du tronc à partir du bassin en conservant un dos plat
- Conserver une trajectoire horizontale de la poignée
- Bras allongés / tendus en position avant
- Rester grand et gainé en permanence

Points de vigilance



- Les jambes sont tendues sur la phase de propulsion, mais allongées sur la phase de retour



Critères de réalisation

Difficile
160 m

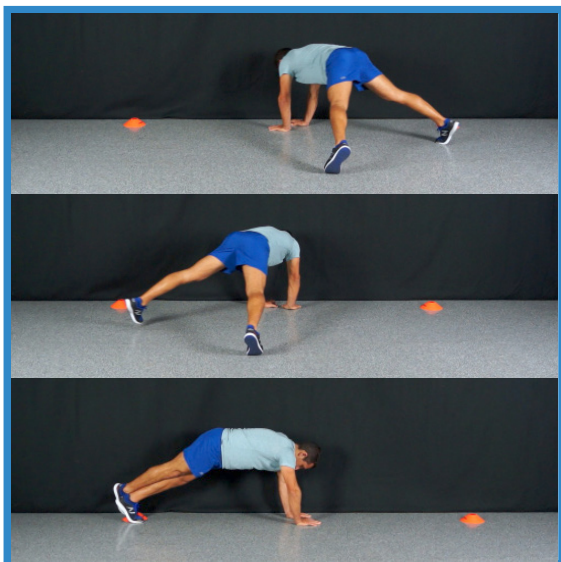
- Jambes tendues / allongées en position arrière
- Placement du tronc à partir du bassin en conservant un dos plat
- Conserver une trajectoire horizontale de la poignée
- Bras allongés / tendus en position avant
- Rester grand et gainé en permanence

Points de vigilance



- Les jambes sont tendues sur la phase de propulsion, mais allongées sur la phase de retour





Critères de réalisation



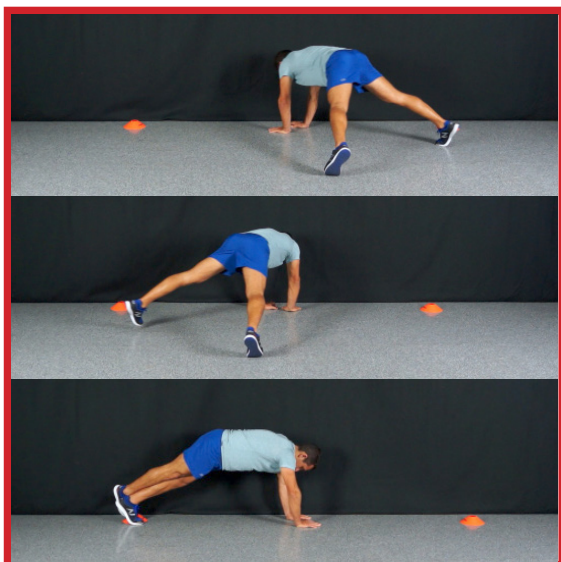
- Épaules à l'aplomb des poignets
- Conserver le bassin à la même hauteur durant toute la durée de l'exercice
- Alignement constant pieds-genoux-bassin-épaules
- Bras tendus, laisser les mains pivoter pour éviter des torsions importantes des poignets
- Exécuter un croisement de pieds en fin de demi-cercle

Facile
2 A/R

Objectif



- Deux allers-retours, soit quatre demi-cercles



Critères de réalisation



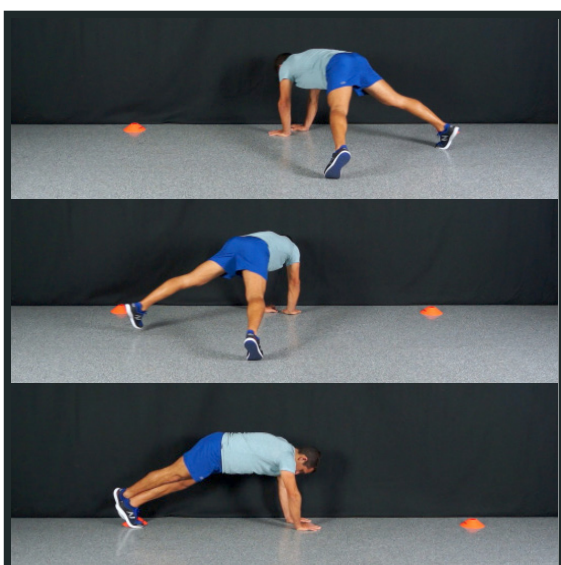
- Épaules à l'aplomb des poignets
- Conserver le bassin à la même hauteur durant toute la durée de l'exercice
- Alignement constant pieds-genoux-bassin-épaules
- Bras tendus, laisser les mains pivoter pour éviter des torsions importantes des poignets
- Exécuter un croisement de pieds en fin de demi-cercle

Moyen
4 A/R

Objectif



- Quatre allers-retours, soit huit demi-cercles



Critères de réalisation



- Épaules à l'aplomb des poignets
- Conserver le bassin à la même hauteur durant toute la durée de l'exercice
- Alignement constant pieds-genoux-bassin-épaules
- Bras tendus, laisser les mains pivoter pour éviter des torsions importantes des poignets
- Exécuter un croisement de pieds en fin de demi-cercle

Difficile
6 A/R

Objectif



- Six allers-retours, soit douze demi-cercles





Critères de réalisation



- Position de départ : bras tendus, en appui sur les talons, alignement talons -genoux-bassin-épaules-tête
- Position d'arrivée : mains au-dessus de la poitrine, bras fléchis avec alignement coudes-mains-sangles TRX
- Conserver l'alignement des talons à la tête
- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation

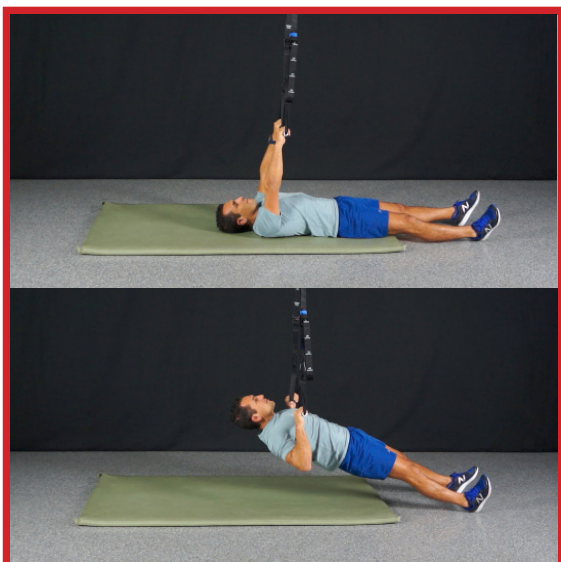
Facile

8 répétitions

Points de vigilance



- Contrôler la phase d'extension des bras



Critères de réalisation



- Position de départ : couché au sol, bras tendus
- Position d'arrivée : mains au-dessus de la poitrine, bras fléchis avec alignement coudes-mains-sangles TRX
- Conserver l'alignement des talons à la tête
- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation

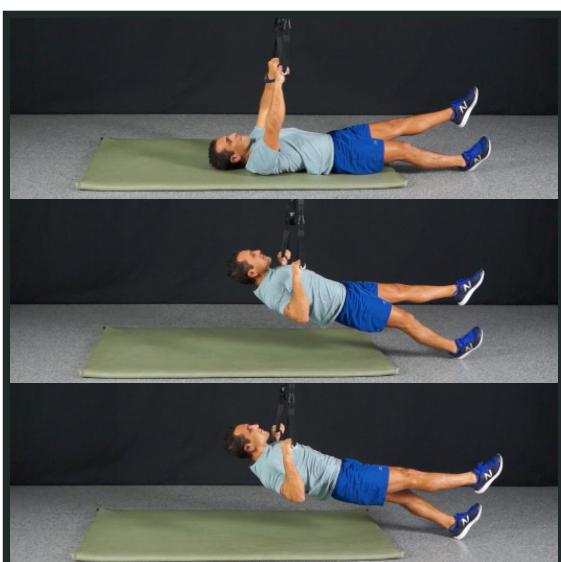
Moyen

8 répétitions

Points de vigilance



- Contrôler la phase d'extension des bras
- Bien régler le TRX pour respecter la position de départ



Critères de réalisation



- Position de départ : couché au sol, bras tendus, en appui sur un talon, l'autre jambe est maintenue tendue en l'air
- Position d'arrivée : mains au-dessus de la poitrine, bras fléchis avec alignement coudes-mains-sangles TRX
- Conserver l'alignement du talon d'appui à la tête

Difficile

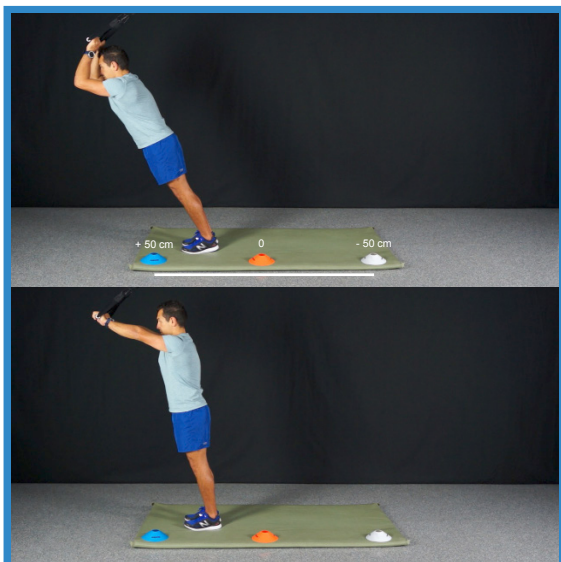
8 répétitions

Points de vigilance



- Quatre répétitions par jambe
- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation
- Contrôler la phase de descente





Critères de réalisation

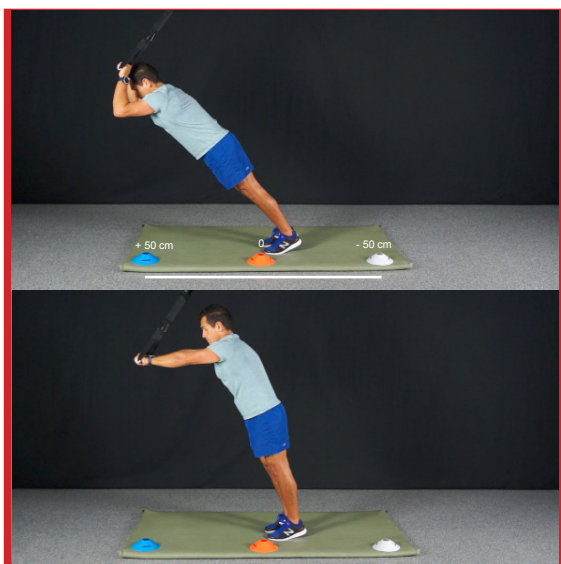


- Position de départ : corps gainé, bras fléchis, prise des TRX en pronation, coudes placés dans le champ de vision, mains au dessus de la tête
- Position d'arrivée : bras en extension complète, les mains reviennent dans l'alignement coudes-épaules
- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation
- Garder les coudes serrés, les poignées ne doivent pas bouger

Facile
8 répétitions

Installation

- Les pointes de pieds sont placées à 50 cm en avant de l'axe vertical du TRX



Critères de réalisation

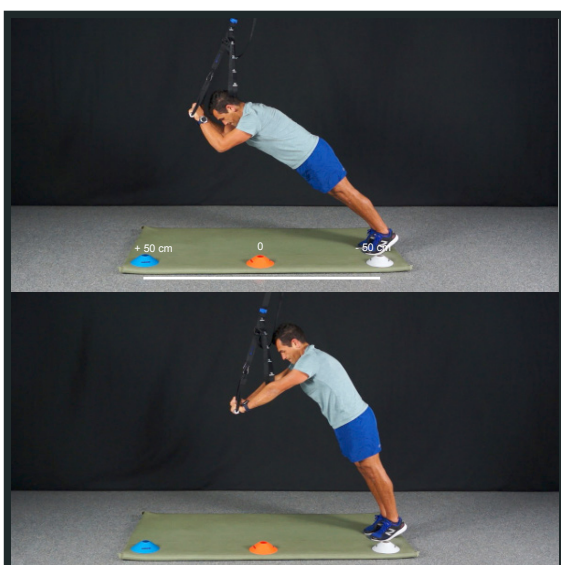


- Position de départ : corps gainé, bras fléchis, prise des TRX en pronation, coudes placés dans le champ de vision, mains au dessus de la tête
- Position d'arrivée : bras en extension complète, les mains reviennent dans l'alignement coudes-épaules
- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation
- Garder les coudes serrés, les poignées ne doivent pas bouger

Moyen
8 répétitions

Installation

- Les pointes de pieds sont placées à l'aplomb de l'axe vertical du TRX



Critères de réalisation



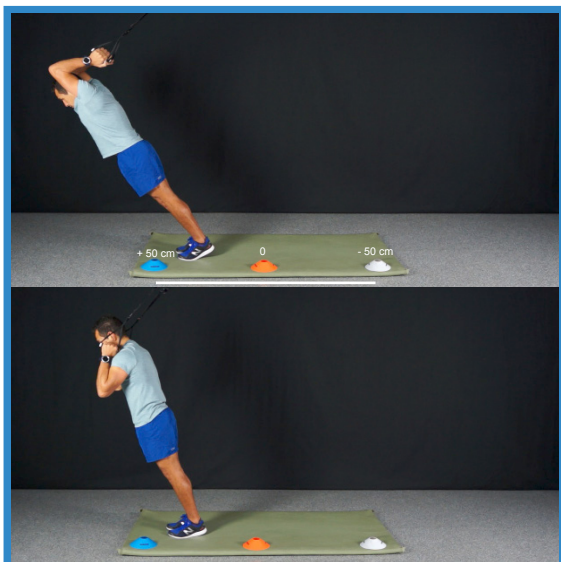
- Position de départ : corps gainé, bras fléchis, prise des TRX en pronation, coudes placés dans le champ de vision, mains au dessus de la tête
- Position d'arrivée : bras en extension complète, les mains reviennent dans l'alignement coudes-épaules
- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation
- Garder les coudes serrés, les poignées ne doivent pas bouger

Difficile
8 répétitions

Installation

- Les pointes de pieds sont placées à 50 cm en arrière de l'axe vertical du TRX





Critères de réalisation



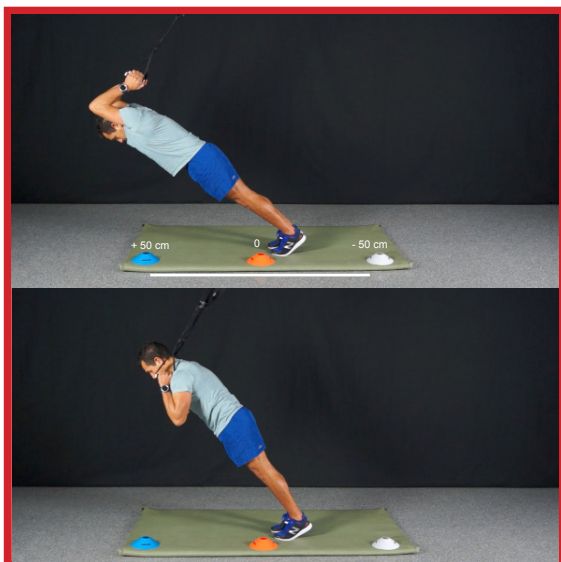
- Position de départ : les sangles sont derrière la tête, corps gainé avec respect de l'alignement de la tête aux pieds
- Rapprocher les coudes du buste, le mouvement part d'une rotation des épaules
- Position d'arrivée : les coudes pointent vers le sol, corps gainé avec alignement maintenu

Facile

8 répétitions

Installation

- Les pointes de pieds sont placées à 50 cm en avant de l'axe vertical du TRX



Critères de réalisation



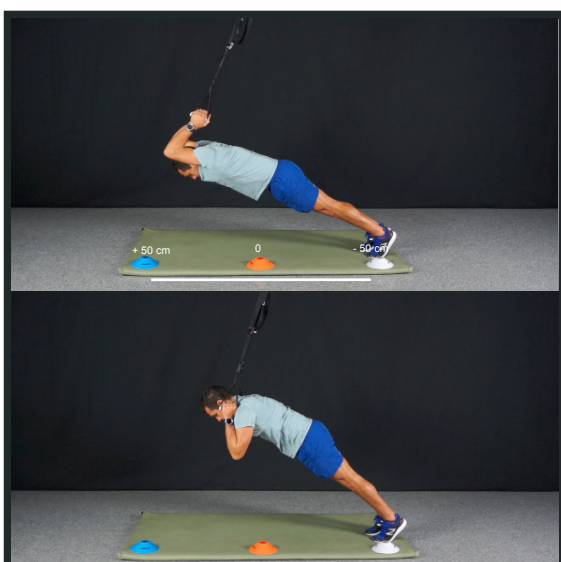
- Position de départ : les sangles sont derrière la tête, corps gainé avec respect de l'alignement de la tête aux pieds
- Rapprocher les coudes du buste, le mouvement part d'une rotation des épaules
- Position d'arrivée : les coudes pointent vers le sol, corps gainé avec alignement maintenu

Moyen

8 répétitions

Installation

- Les pointes de pieds sont placées à l'aplomb de l'axe vertical du TRX



Critères de réalisation



- Position de départ : les sangles sont derrière la tête, corps gainé avec respect de l'alignement de la tête aux pieds
- Rapprocher les coudes du buste, le mouvement part d'une rotation des épaules
- Position d'arrivée : les coudes pointent vers le sol, corps gainé avec alignement maintenu

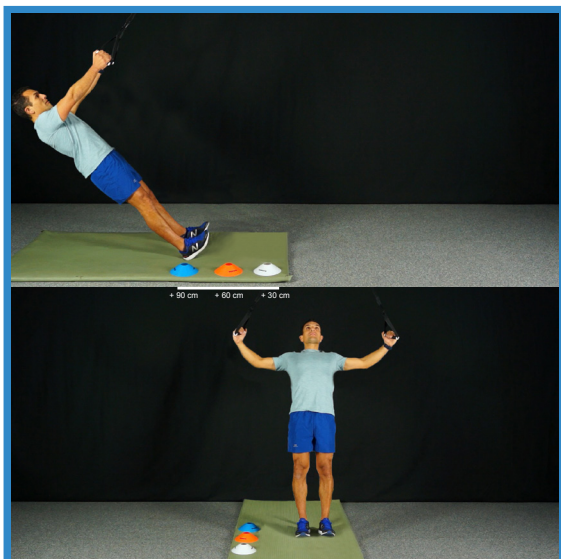
Difficile

8 répétitions

Installation

- Les pointes de pieds sont placées à 50 cm en arrière de l'axe vertical du TRX





Critères de réalisation



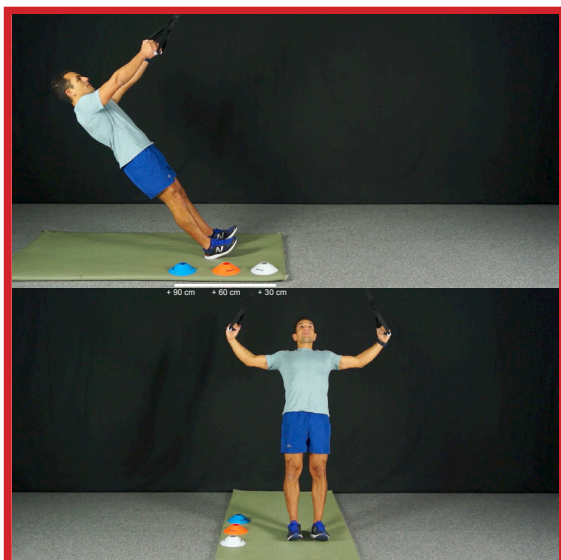
- Garder les mains à hauteur des épaules
- Les bras sont légèrement fléchis
- Conserver une rigueur posturale permanente
- Serrer les omoplates pour écarter les bras
- Garder les épaules basses

Facile

8 répétitions

Installation

- Placer les pointes de pieds 90 cm en arrière de l'axe vertical du TRX



Critères de réalisation



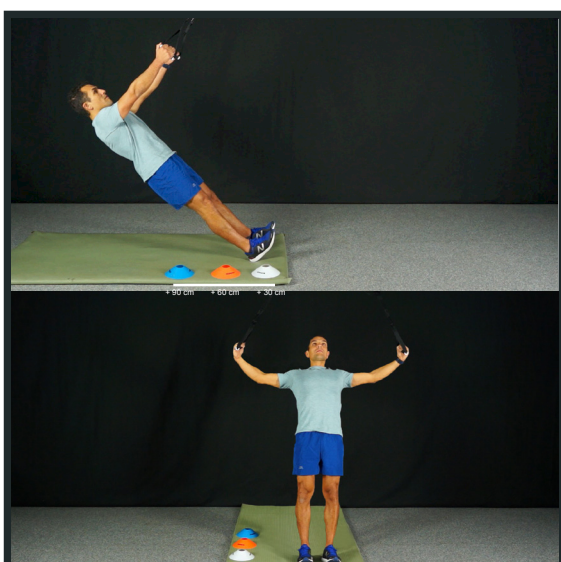
- Garder les mains à hauteur des épaules
- Les bras sont légèrement fléchis
- Conserver une rigueur posturale permanente
- Serrer les omoplates pour écarter les bras
- Garder les épaules basses

Moyen

8 répétitions

Installation

- Placer les pointes de pieds 60 cm en arrière de l'axe vertical du TRX



Critères de réalisation



- Garder les mains à hauteur des épaules
- Les bras sont légèrement fléchis
- Conserver une rigueur posturale permanente
- Serrer les omoplates pour écarter les bras
- Garder les épaules basses

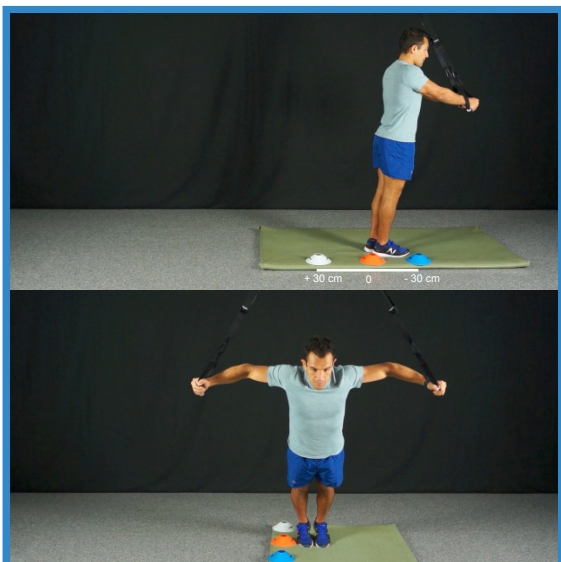
Difficile

8 répétitions

Installation

- Placer les pointes de pieds 30 cm en arrière de l'axe vertical du TRX





Critères de réalisation



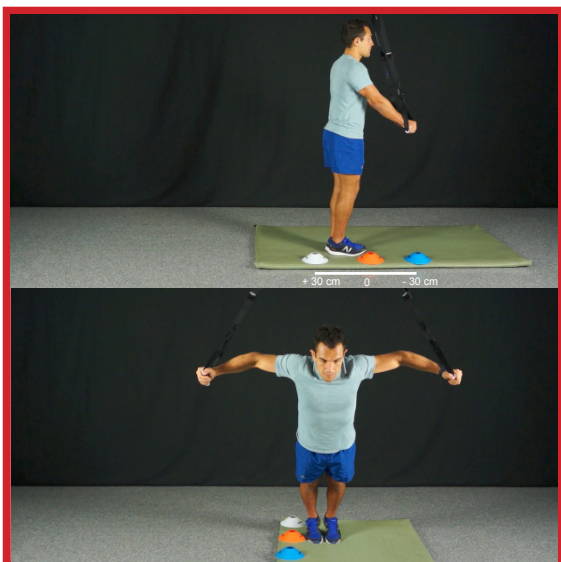
- Corps gainé et alignement pieds-genoux-hanche-épaules
- Les coudes restent à hauteur des épaules
- Les épaules sont basses
- Les bras légèrement fléchis en position bras écartés
- Les bras sont tendus en fermeture

Facile

8 répétitions

Installation

- Placer les pointes de pieds 30 cm en avant de l'axe vertical du TRX



Critères de réalisation



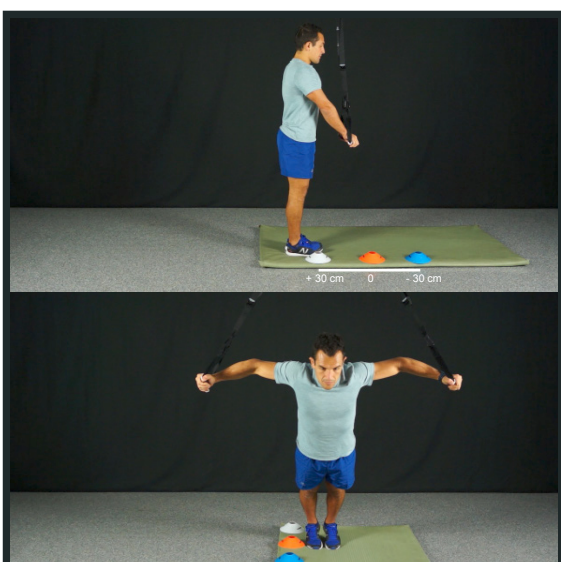
- Corps gainé et alignement pieds-genoux-hanche-épaules
- Les coudes restent à hauteur des épaules
- Les épaules sont basses
- Les bras légèrement fléchis en position bras écartés
- Les bras sont tendus en fermeture

Moyen

8 répétitions

Installation

- Placer les pointes de pieds à l'aplomb de l'axe vertical du TRX



Critères de réalisation



- Corps gainé et alignement pieds-genoux-hanche-épaules
- Les coudes restent à hauteur des épaules
- Les épaules sont basses
- Les bras légèrement fléchis en position bras écartés
- Les bras sont tendus en fermeture

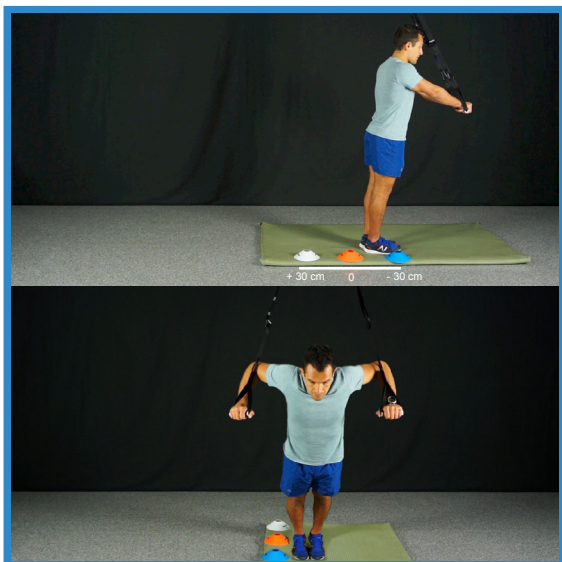
Difficile

8 répétitions

Installation

- Placer les pointes de pieds 30 cm en arrière de l'axe vertical du TRX





Critères de réalisation



- Position de départ : bras tendus, alignement épaules-bassin-genoux
- Mains à hauteur de la poitrine
- Position d'arrivée : alignement mains-poitrine
- Maintenir le gainage postural en permanence

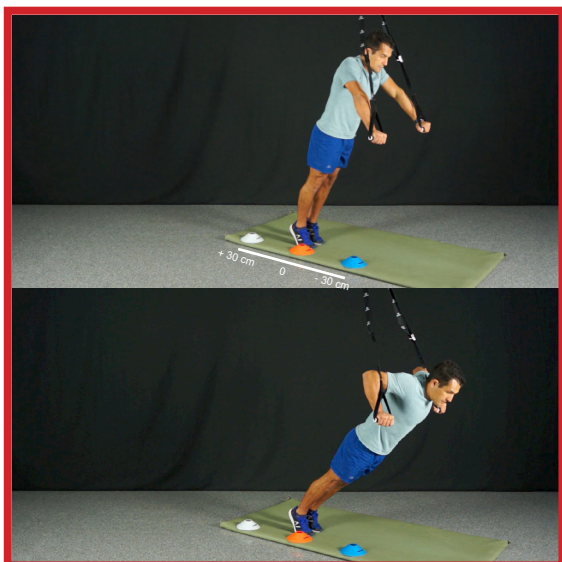
Facile

8 répétitions

Points de vigilance



- Veillez à ne pas avoir une cambrure supérieure à la position naturelle
- Placer les pointes de pieds 30 cm en avant de l'axe vertical du TRX



Critères de réalisation



- Position haute : bras tendus, alignement épaules-bassin-genoux
- Angle tronc - bras de 90°
- Position basse : alignement mains-poitrine
- Maintenir le gainage postural en permanence

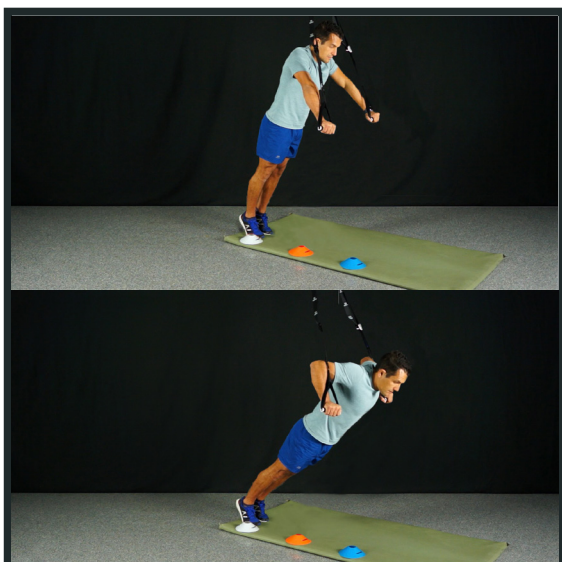
Moyen

8 répétitions

Points de vigilance



- Veillez à ne pas avoir une cambrure supérieure à la position naturelle
- Placer les pointes de pieds à l'aplomb de l'axe vertical du TRX



Critères de réalisation



- Position haute : bras tendus, alignement épaules-bassin-genoux
- Angle tronc - bras de 90°
- Position basse : alignement mains-poitrine
- Maintenir le gainage postural en permanence

Difficile

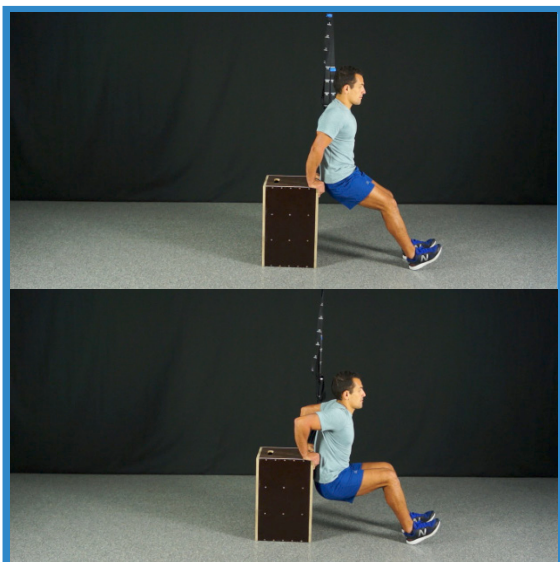
8 répétitions

Points de vigilance



- Veillez à ne pas avoir une cambrure supérieure à la position naturelle
- Placer les pointes de pieds 30 cm en arrière de l'axe vertical du TRX





Critères de réalisation



- Position haute : les coudes sont verrouillés
- Position basse : l'angle des coudes est de 90°
- Les avant-bras restent fixes
- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation

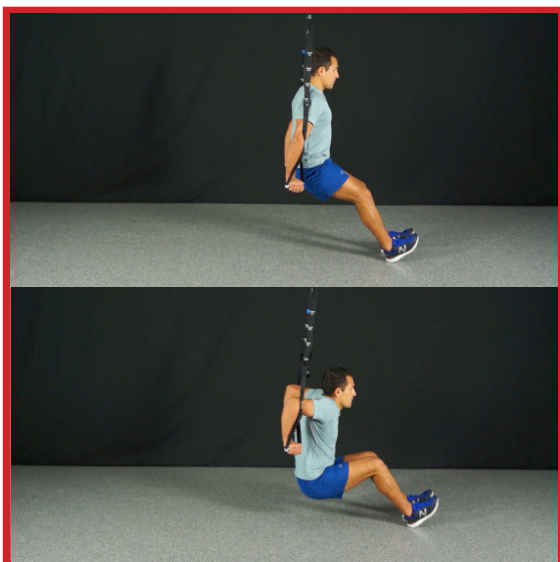
Facile

8 répétitions

Points de vigilance



- Les jambes sont constamment fléchies, en appui sur les talons



Critères de réalisation



- Position haute : les coudes sont verrouillés
- Position basse : l'angle des coudes est de 90°
- Les avant-bras restent fixes
- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation

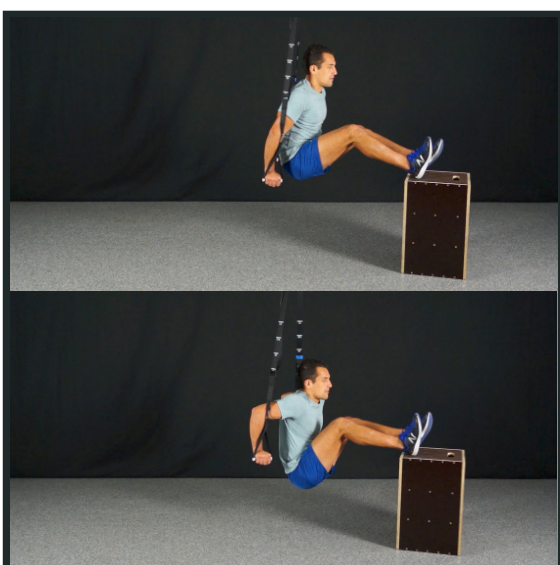
Moyen

8 répétitions

Points de vigilance



- Les jambes sont constamment fléchies, en appui sur les talons



Critères de réalisation



- Position haute : les coudes sont verrouillés
- Position basse : l'angle des coudes est de 90°
- Les avant-bras restent fixes
- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation

Difficile

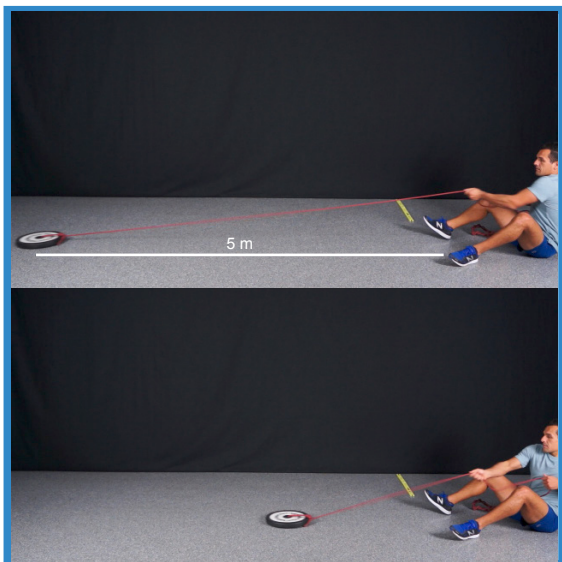
8 répétitions

Points de vigilance



- Les jambes sont constamment fléchies, en appui sur les talons





Critères de réalisation



- Pieds au sol, jambes fléchies
- Tirer le poids sur 5 m en conservant le corps gainé
- Rejoindre la ligne opposée en courant, en gardant le bout de la corde en main
- Tirer de nouveau le poids en position assise

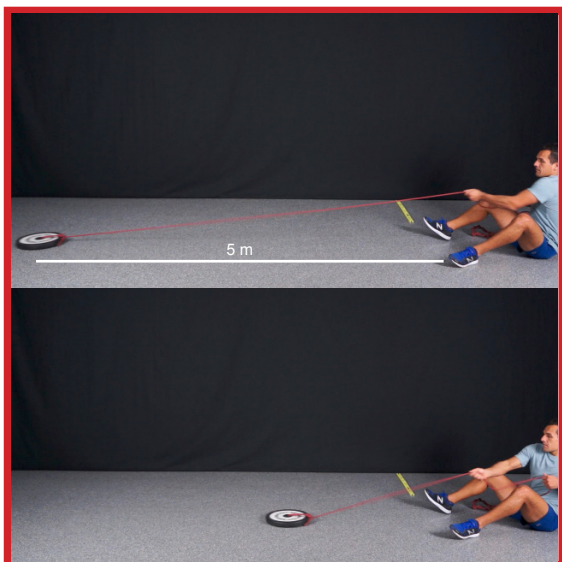
Facile

Poids 10kg

Objectif



- Réaliser quatre longueurs de 5 m



Critères de réalisation



- Pieds au sol, jambes fléchies
- Tirer le poids sur 5 m en conservant le corps gainé
- Rejoindre la ligne opposée en courant, en gardant le bout de la corde en main
- Tirer de nouveau le poids en position assise

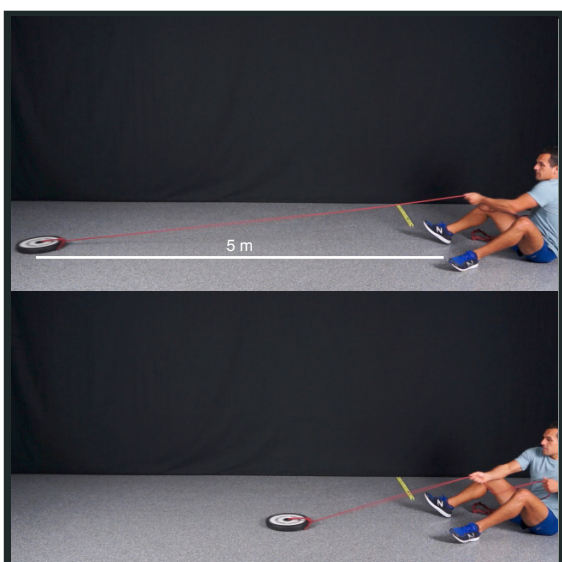
Moyen

Poids 15kg

Objectif



- Réaliser quatre longueurs de 5 m



Critères de réalisation



- Pieds au sol, jambes fléchies
- Tirer le poids sur 5 m en conservant le corps gainé
- Rejoindre la ligne opposée en courant, en gardant le bout de la corde en main
- Tirer de nouveau le poids en position assise

Difficile

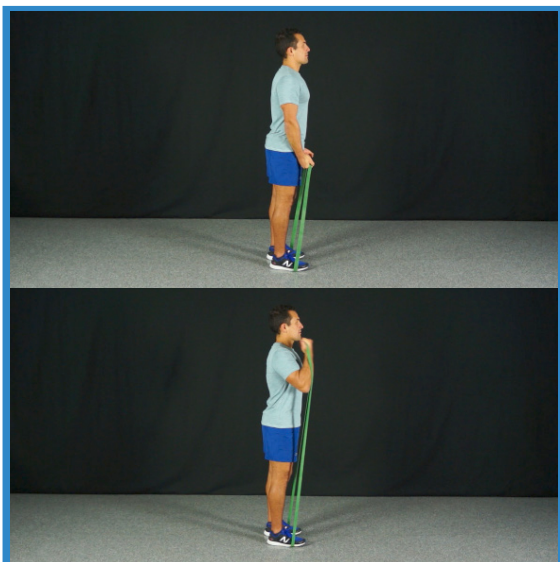
Poids 20kg

Objectif



- Réaliser quatre longueurs de 5 m





Critères de réalisation



- Position de départ : bras tendus, dos des mains sur les cuisses
- Coudes maintenus contre le corps
- Poignets solides qui restent dans l'axe
- Mouvement contrôlé à vitesse constante
- Position d'arrivée : mains à hauteur des épaules (épaules basses)
- Pieds écartés de la largeur du bassin

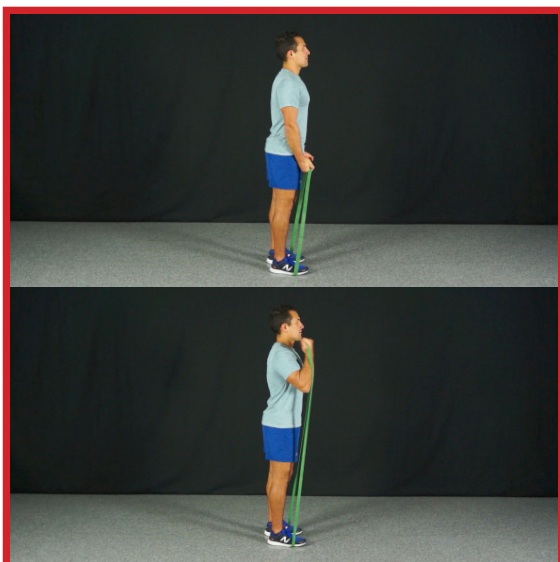
Facile

30 répétitions
Élastique 25 kg

Points de vigilance



- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation (aucun mouvement accompagné par le buste)
- Veiller à mettre en tension l'élastique en position basse (le surplus de bande doit se situer entre les deux pieds)



Critères de réalisation



- Position de départ : bras tendus, dos des mains sur les cuisses
- Coudes maintenus contre le corps
- Poignets solides qui restent dans l'axe
- Mouvement contrôlé à vitesse constante
- Position d'arrivée : mains à hauteur des épaules (épaules basses)
- Pieds écartés de la largeur du bassin

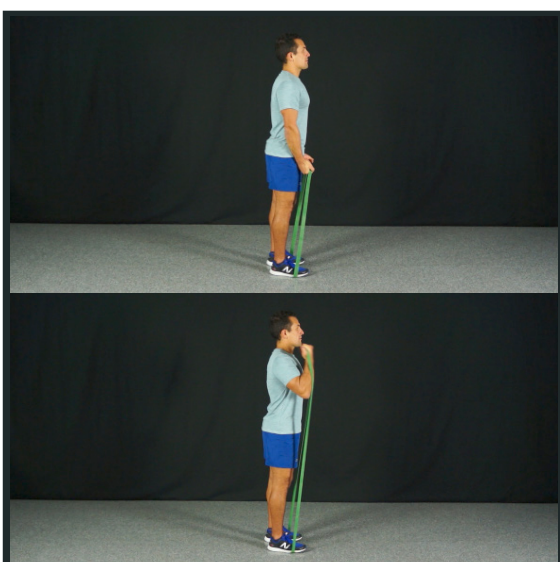
Moyen

30 répétitions
Élastique 35 kg

Points de vigilance



- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation (aucun mouvement accompagné par le buste)
- Veiller à mettre en tension l'élastique en position basse (le surplus de bande doit se situer entre les deux pieds)



Critères de réalisation



- Position de départ : bras tendus, dos des mains sur les cuisses
- Coudes maintenus contre le corps
- Poignets solides qui restent dans l'axe
- Mouvement contrôlé à vitesse constante
- Position d'arrivée : mains à hauteur des épaules (épaules basses)
- Pieds écartés de la largeur du bassin

Difficile

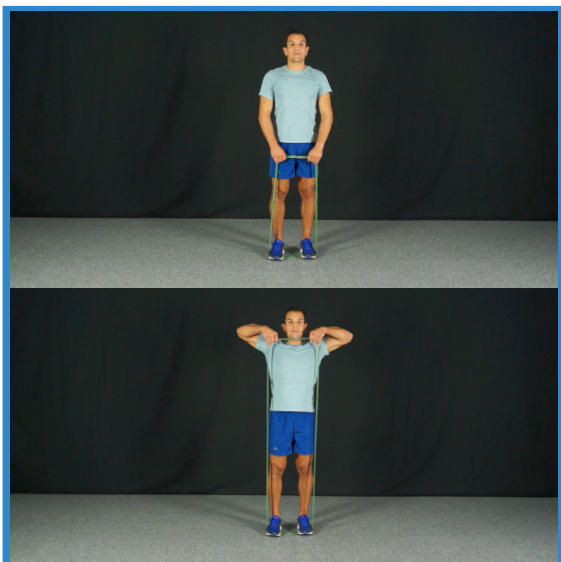
30 répétitions
Élastique 45 kg

Points de vigilance



- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation (aucun mouvement accompagné par le buste)
- Veiller à mettre en tension l'élastique en position basse (le surplus de bande doit se situer entre les deux pieds)





Critères de réalisation



- Écartement des mains de 10 à 15 cm
- Les coudes montent au dessus de la ligne d'épaules
- Le tronc reste gainé, poitrine gonflée

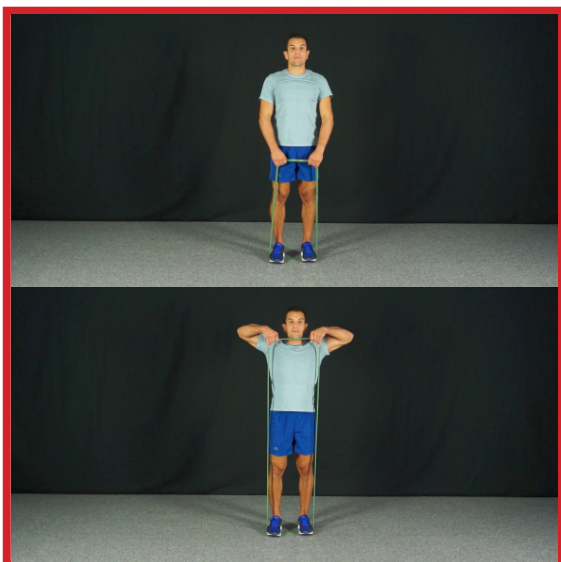
Facile

20 répétitions
Élastique 25 kg

Points de vigilance



- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation (aucun mouvement accompagné par le buste)
- Veiller à mettre en tension l'élastique en position basse (le surplus de bande doit se situer entre les deux pieds)



Critères de réalisation



- Écartement des mains de 10 à 15 cm
- Les coudes montent au dessus de la ligne d'épaules
- Le tronc reste gainé, poitrine gonflée

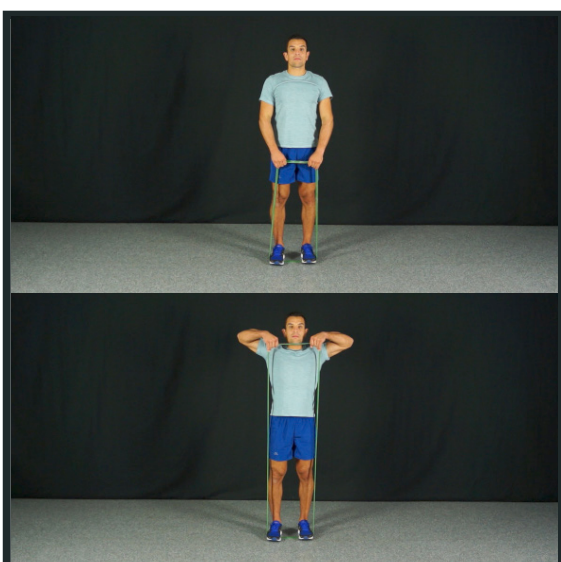
Moyen

20 répétitions
Élastique 35 kg

Points de vigilance



- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation (aucun mouvement accompagné par le buste)
- Veiller à mettre en tension l'élastique en position basse (le surplus de bande doit se situer entre les deux pieds)



Critères de réalisation



- Écartement des mains de 10 à 15 cm
- Les coudes montent au dessus de la ligne d'épaules
- Le tronc reste gainé, poitrine gonflée

Difficile

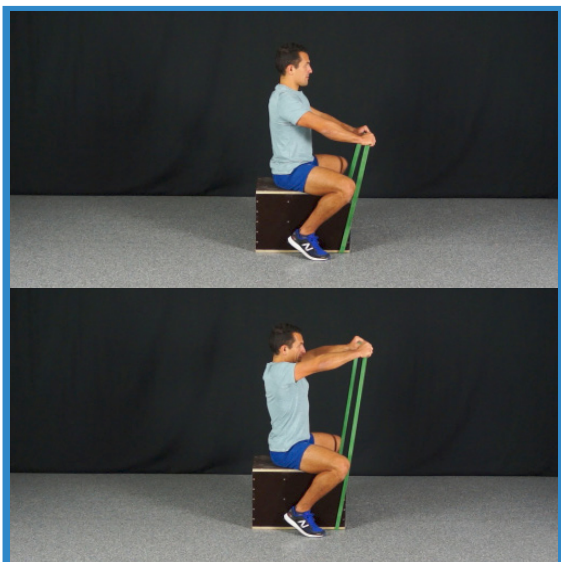
20 répétitions
Élastique 45 kg

Points de vigilance



- Maintenir le gainage postural tout au long de la réalisation (aucun mouvement accompagné par le buste)
- Veiller à mettre en tension l'élastique en position basse (le surplus de bande doit se situer entre les deux pieds)





Critères de réalisation



- Position de départ : bras tendus, paume de mains vers les cuisses
- Monter les mains à hauteur des yeux, en gardant les épaules basses
- Le tronc reste gainé, poitrine gonflée
- Écartement des mains à largeur d'épaules

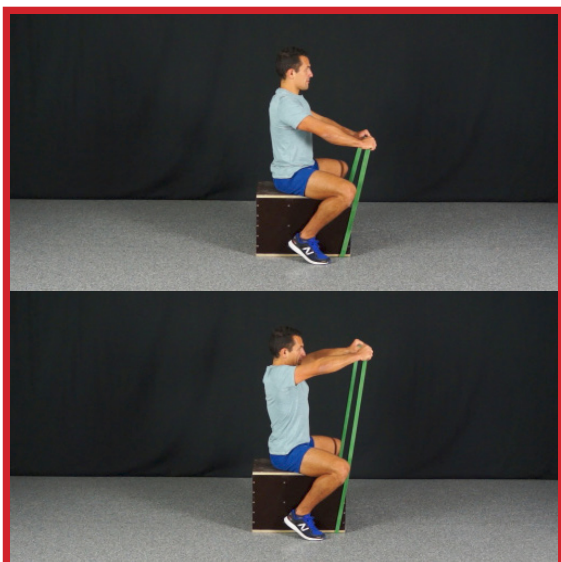
Facile

20 répétitions
Élastique 15 kg

Points de vigilance



- Bande élastique mise en tension en position basse
- Utiliser une bande élastique de valeur 15 kg



Critères de réalisation



- Position de départ : bras tendus, paume de mains vers les cuisses
- Monter les mains à hauteur des yeux, en gardant les épaules basses
- Le tronc reste gainé, poitrine gonflée
- Écartement des mains à largeur d'épaules

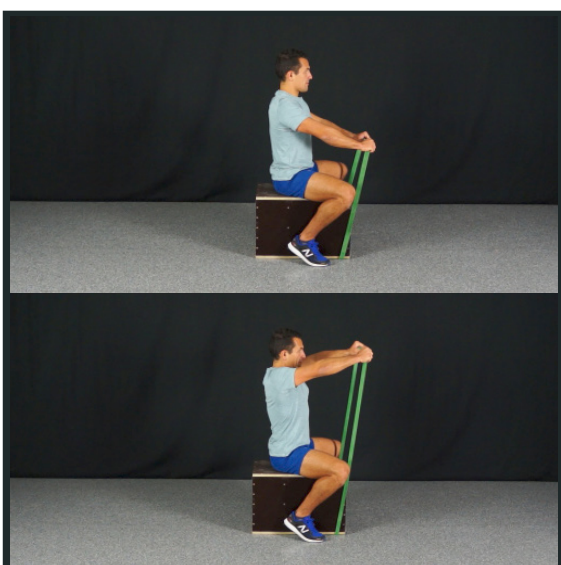
Moyen

20 répétitions
Élastique 25 kg

Points de vigilance



- Bande élastique mise en tension en position basse
- Utiliser une bande élastique de valeur 25 kg



Critères de réalisation



- Position de départ : bras tendus, paume de mains vers les cuisses
- Monter les mains à hauteur des yeux, en gardant les épaules basses
- Le tronc reste gainé, poitrine gonflée
- Écartement des mains à largeur d'épaules

Difficile

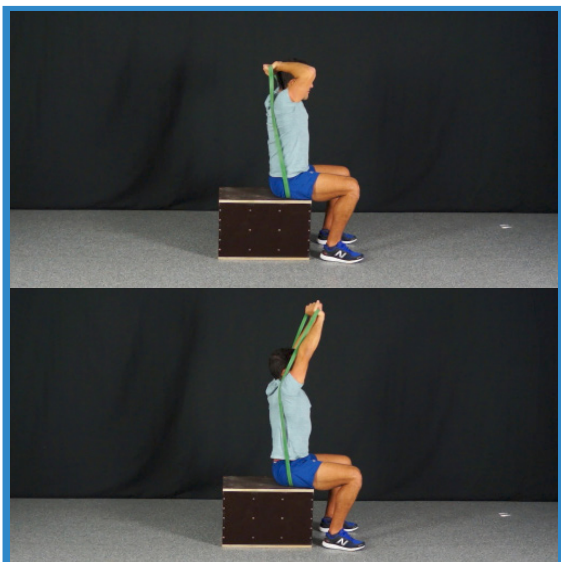
20 répétitions
Élastique 35 kg

Points de vigilance



- Bande élastique mise en tension en position basse
- Utiliser une bande élastique de valeur 35 kg





Critères de réalisation



- Position de départ : bras fléchis à 90°, les coudes placés devant la tête
- Tendre les bras jusqu'à l'extension complète
- Maintenir le tronc gainé
- Les coudes sont fixes et restent près de la tête

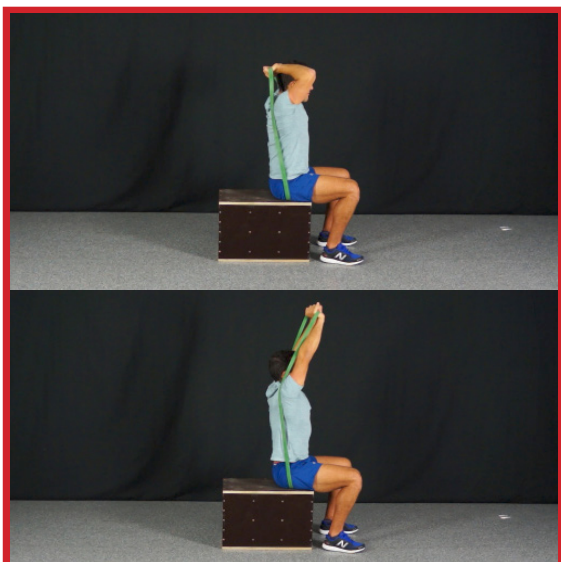
Facile

20 répétitions
Élastique 15 kg

Points de vigilance



- Bande élastique mise en tension en position basse
- Utiliser une bande élastique de valeur 15 kg



Critères de réalisation



- Position de départ : bras fléchis à 90°, les coudes placés devant la tête
- Tendre les bras jusqu'à l'extension complète
- Maintenir le tronc gainé
- Les coudes sont fixes et restent près de la tête

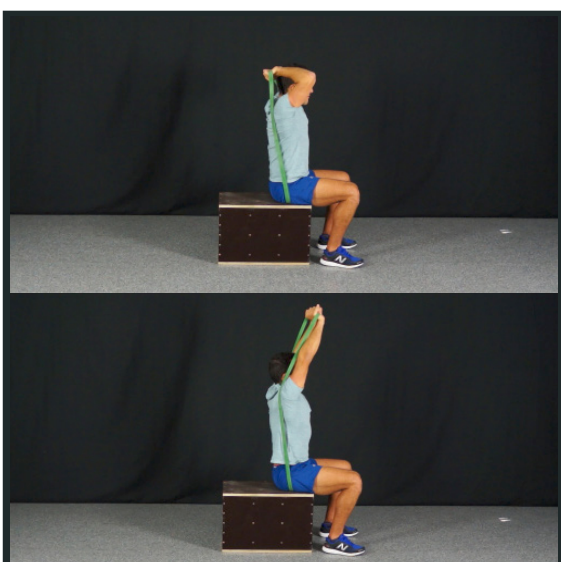
Moyen

20 répétitions
Élastique 25 kg

Points de vigilance



- Bande élastique mise en tension en position basse
- Utiliser une bande élastique de valeur 25 kg



Critères de réalisation



- Position de départ : bras fléchis à 90°, les coudes placés devant la tête
- Tendre les bras jusqu'à l'extension complète
- Maintenir le tronc gainé
- Les coudes sont fixes et restent près de la tête

Difficile

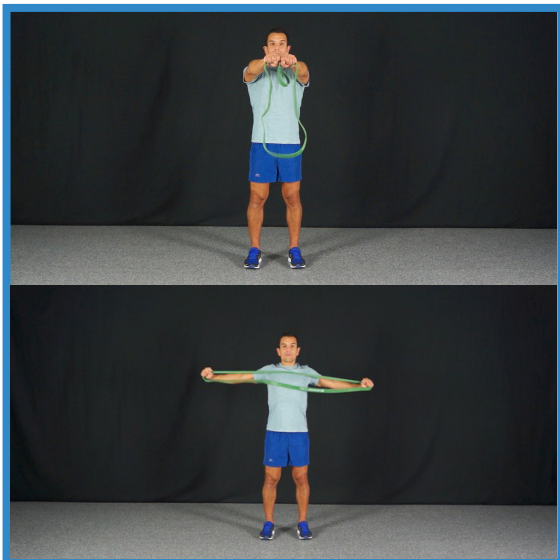
20 répétitions
Élastique 35 kg

Points de vigilance



- Bande élastique mise en tension en position basse
- Utiliser une bande élastique de valeur 35 kg





Critères de réalisation



- Prise de l'élastique avec un écartement de mains correspondant à la largeur des épaules
- Position de départ : bras tendus, mains serrées
- Mouvement d'ouverture amorcé par les coudes, les bras restent tendus et viennent s'aligner avec le buste en position finale
- Le tronc est gainé, poitrine gonflée

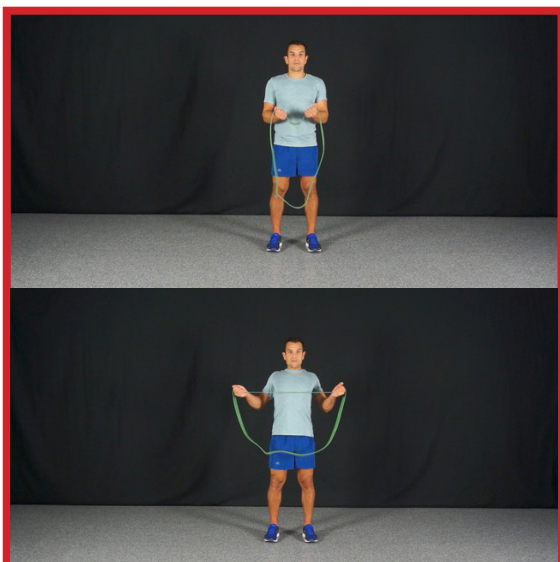
Facile

20 répétitions
Élastique 15 kg

Points de vigilance



- L'élastique doit être en tension lorsque les mains sont espacées de la largeur des épaules
- Utiliser une bande élastique de valeur 15 kg



Critères de réalisation



- Prise de l'élastique avec un écartement de mains correspondant à la largeur des épaules
- Position de départ : bras tendus, mains serrées
- Mouvement d'ouverture amorcé par les coudes, les bras restent tendus et viennent s'aligner avec le buste en position finale
- Le tronc est gainé, poitrine gonflée

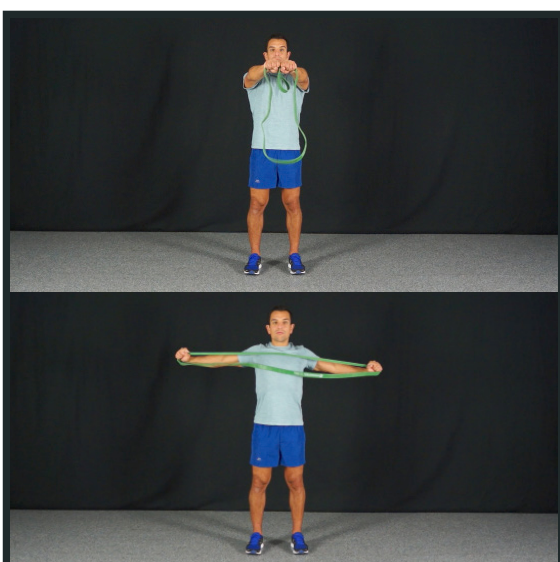
Moyen

20 répétitions
Élastique 25 kg

Points de vigilance



- L'élastique doit être en tension lorsque les mains sont espacées de la largeur des épaules
- Utiliser une bande élastique de valeur 25 kg



Critères de réalisation



- Prise de l'élastique avec un écartement de mains correspondant à la largeur des épaules
- Position de départ : bras tendus, mains serrées
- Mouvement d'ouverture amorcé par les coudes, les bras restent tendus et viennent s'aligner avec le buste en position finale
- Le tronc est gainé, poitrine gonflée

Difficile

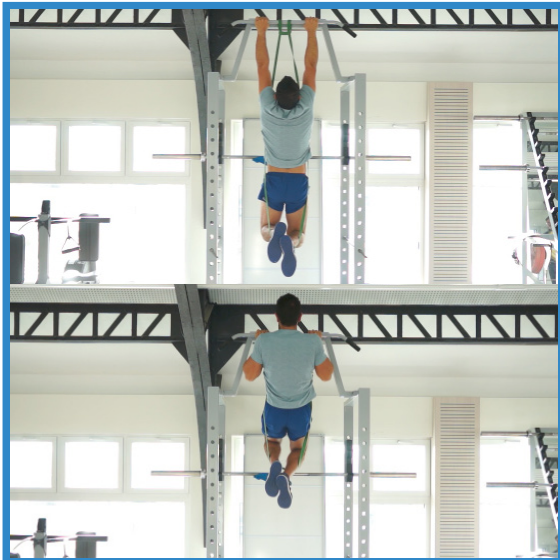
20 répétitions
Élastique 35 kg

Points de vigilance



- L'élastique doit être en tension lorsque les mains sont espacées de la largeur des épaules
- Utiliser une bande élastique de valeur 35 kg





Critères de réalisation



- Position basse : bras tendus
- Position haute : menton au-dessus de la barre
- Aucun mouvement de balancier n'est toléré

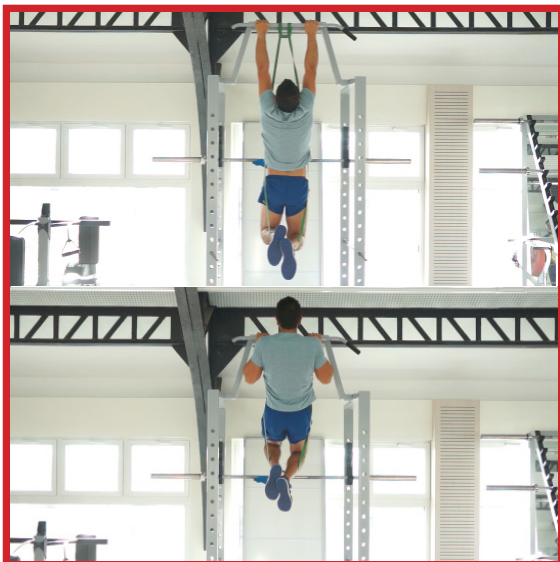
Facile

8 répétitions
Élastique 25 kg

Objectif



- Utilisation d'une bande élastique de valeur 25 kg
- Réaliser huit répétitions



Critères de réalisation



- Position basse : bras tendus
- Position haute : menton au-dessus de la barre
- Aucun mouvement de balancier n'est toléré

Moyen

8 répétitions
Élastique 15 kg

Objectif



- Utilisation d'une bande élastique de valeur 15 kg
- Réaliser huit répétitions



Critères de réalisation



- Position basse : bras tendus
- Position haute : menton au-dessus de la barre
- Aucun mouvement de balancier n'est toléré

Difficile

8 répétitions

Objectif



- Réaliser huit répétitions





Critères de réalisation



- Position basse : bras tendus
- Position haute : menton au-dessus de la barre
- Aucun mouvement de balancier n'est toléré

Facile

8 répétitions
Élastique 25 kg

Objectif



- Utilisation d'une bande élastique de valeur 25 kg
- Réaliser huit répétitions



Critères de réalisation



- Position basse : bras tendus
- Position haute : menton au-dessus de la barre
- Aucun mouvement de balancier n'est toléré

Moyen

8 répétitions
Élastique 15 kg

Objectif



- Utilisation d'une bande élastique de valeur 15 kg
- Réaliser huit répétitions



Critères de réalisation



- Position basse : bras tendus
- Position haute : menton au-dessus de la barre
- Aucun mouvement de balancier n'est toléré

Difficile

8 répétitions

Objectif



- Réaliser huit répétitions

