













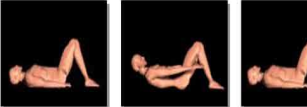



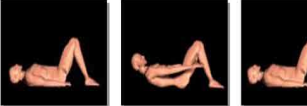













Diff	A	B	C	D
Pectoraux + Triceps		<p>A B</p>  <p>Mains en dessous des épaules. J'expire quand je monte J'inspire à la descente. Contrôler la descente, genoux au sol. Garder une ligne droite entre les épaules et les genoux.</p>	 <p>Serrer les fesses et contracter les abdos. Regard au sol, épaules parallèles au sol, dos droit. Contrôler la descente.</p>	
Triceps	<p>Haltère 500g</p> <p>Saisir l'haltère à 2 mains et garder les coudes serrés à la flexion</p> <p>Alignement coudes épaules</p>  <p>ou</p>	<p>Haltère 1kg</p> <p>J'expire quans je tends J'inspire quand je fléchis</p>  <p>ou</p>	<p>Idem B avec haltère 1kg500g</p> <p>Flexion des bras, le bassin reste fixe</p> 	<p>Idem B avec haltère 2kg</p> 

Difficultés		A	B	C	D
Abdominaux	Quadriceps	<p>Demi-squat (45°) ou demi-fente</p> <p>Pieds écartés de la largeur du bassin. Regard droit devant, dos droit, fesses loin derrière. Les genoux ne dépassent jamais le bout du pied, poids du corps sur talons.</p>	<p>Squat</p>  <p>Ou Fente</p>  <p>J'expire quand je monte J'inspire à la descente</p>	<p>Version 1</p>  <p>Version 2</p>  <p>ou</p> 	
	Grand droit	 <p>Souffler régulièrement. Ne pas creuser le dos à la montée.</p>			
	Obliques	 <p>Idem en rotation</p>			
Partie inférieure	<p>Souffler régulièrement</p>	 <p>Décoller le coccyx</p>	<p>Idem B jambes tendues façon chandelle</p>	 <p>Décoller épaules + coccyx</p>	

Difficultés	A	B	C	D
Fessiers	 <p>Mains sous les épaules. Ne pas creuser le dos, regard au sol.</p>			
Abdos fessiers (gainage)	<p>Serrer les fesses et contracter les abdos. Garder le bassin toujours bien haut et une ligne droite entre l'épaule et les genoux. Souffler régulièrement.</p>	 <p>Changer de position toutes les 20 secondes</p> <p>Bras en dessous des épaules, jambes tendues, dos droit et plat.</p>	 <p>Changer de position toutes les 30 secondes</p>	 <p>Changer de position toutes les 30 secondes</p>