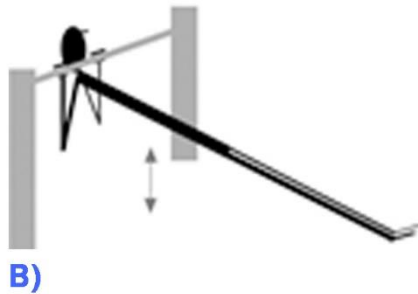


# SERIE 2

## BRAS 2 : TRACTIONS



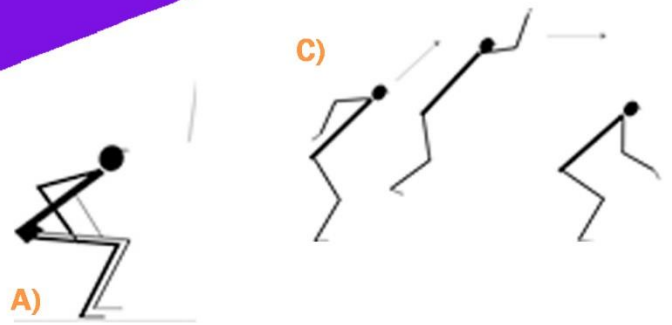
Se suspendre sous une table, barre ou autre, puis

- A) Tractions jambes pliées
- B) Tractions jambes tendues
- C) Tractions jambes surélevées (en appui sur une chaise)



# SERIE 2

## JAMBES-CUISSES 2 : SQUATS

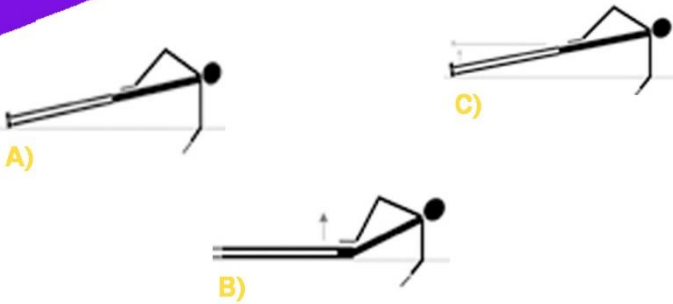


- A) Fléchir les Jambes à 90° et remonter
- B) Idem, avec une bouteille de 1.5l dans chaque main
- C) Sauter le plus haut possible de la position de squat avec 1" d'arrêt en bas (Jump squats)



# SERIE 2

## GAINAGE 2 : PLANCHE LATÉRALE

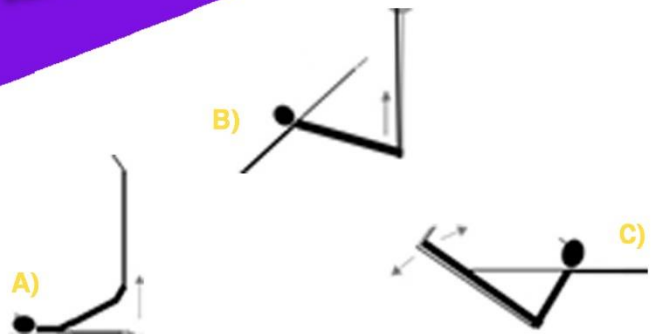


- A) En position latérale, s'appuyer sur le coude et tenir la position
- B) Idem, mais monter et descendre les hanches
- C) Idem et lever la jambe supérieure



# SERIE 2

## ABDOS DROITS 2



- A) Couché sur le dos, soulever les les jambes en décollant le bas du dos
- B) Abaisser les jambes tendues jusqu'au sol et remonter
- C) Sur le dos, se fermer comme un couteau pour toucher les pieds avec les mains

