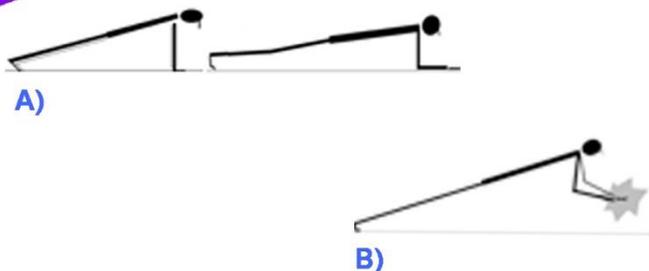


SERIE 3

BRAS 3 : BICEPS-PECS • POMPES •

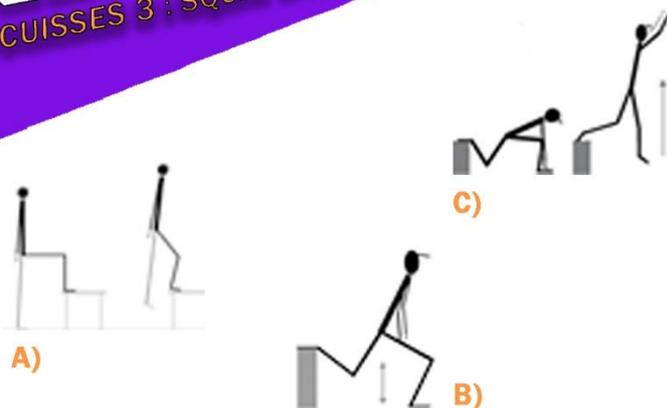


- A) Pompes coudes-mains (descendre et remonter)
- B) Pompes classiques
- C) Pompes « sautées » : se repousser et taper dans les mains



SERIE 3

CUISSES 3 : SQUAT 1 JAMBE

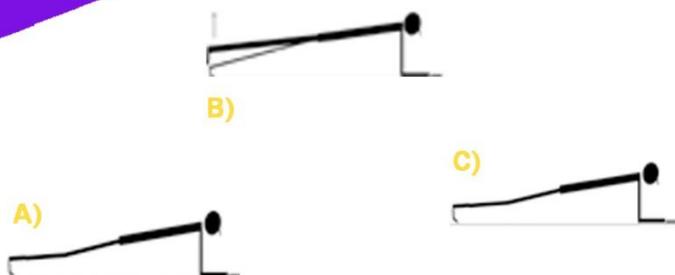


- A) Monter et descendre sur une chaise (banc), changer de jambe à chaque fois
- B) Poser un pied sur une chaise et fléchir la jambe à 90°
- C) Idem, en sautant pour remonter



SERIE 3

GAINAGE 3 : PLANCHE

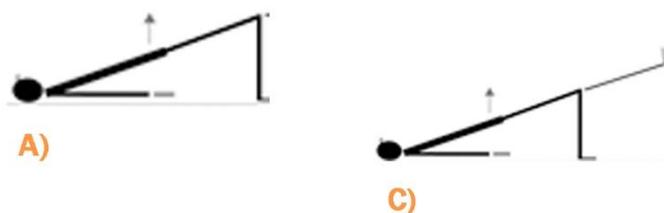


- A) Planche sur les coudes
- B) Idem, lever alternativement le pied pour toucher le talon opposé
- C) Idem, soulever simultanément une jambe et le bras opposé



SERIE 3

JAMBES-CUISSES 2 : SQUATS



- A) Tenir la position de pont
- B) Idem, mais lever et abaisser les hanches
- C) Idem, soulever une jambe après l'autre

