

1 Pont de singe ★



Avancer échellons par échellons ...
Même chose mais à reculons ... ↻



Avancer par 2 échellons ...
Même chose mais à reculons ... ↻



Challenge : Passer sa tête à travers
🏆 chaque échelon - Aller/Retour

Muscles sollicités : Avant bras, deltoïde, ceinture
abdominale, dorsaux.



Challenge : Sauter d'échelon en échelon
🏆 jusqu'au bout du pont - aller/retour