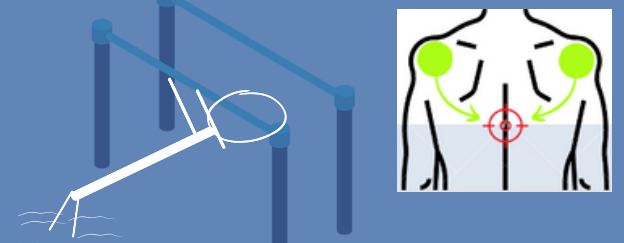


INSTRUCTIONS

- Serre les **omoplates**, **abdominaux** et **fessiers**
- **Strong grip** : poignets à hauteur de barre
- Tire la barre vers **l'extérieur** et le bas

LEVEL 1

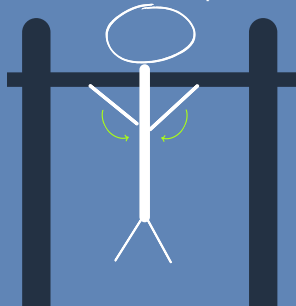
Tirage scapulaire



- **Rapproche** tes omoplates et écarte-les en gardant tes bras tendus
- Objectif : 4x15 Repos:1m30

LEVEL 2

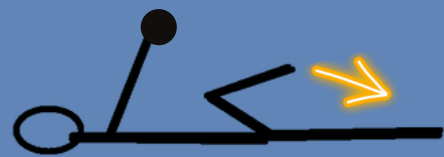
Traction scapulaire



- **Rapproche** tes omoplates et écarte-les en gardant tes bras tendus
- Objectif : 4x15 Repos:1m30

LEVEL 3

Jambes fléchies



- Commence les **2 jambes fléchies**. Tends-en **une** lentement vers l'alignement
- Objectif : 4x10s Repos : 1m30

LEVEL 5

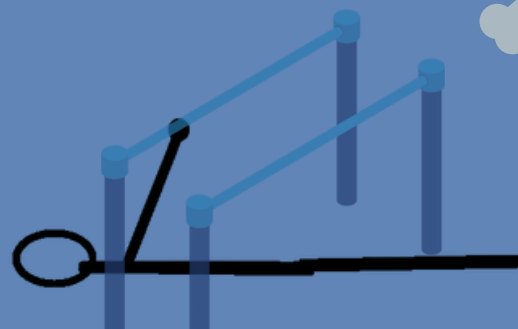
Avec ÉLASTIQUE



- Commence les **2 jambes fléchies**, Tends les ensuite pour arriver droit (comme sur l'image)
- Objectif : 4x10s Repos:1m30

LEVEL 6

FRONT LEVER



Tu as arrives à tenir 10 s ? Félicitations !