

3 Barres à dips



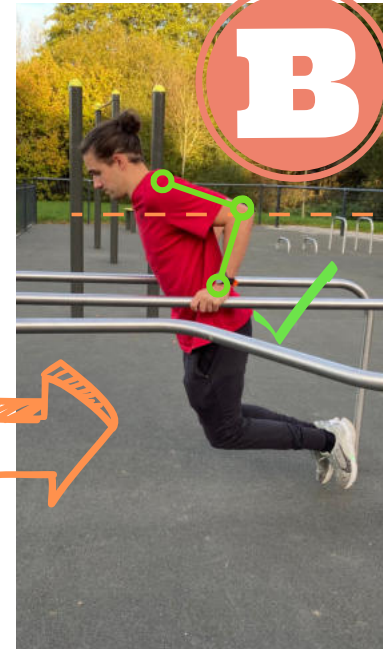
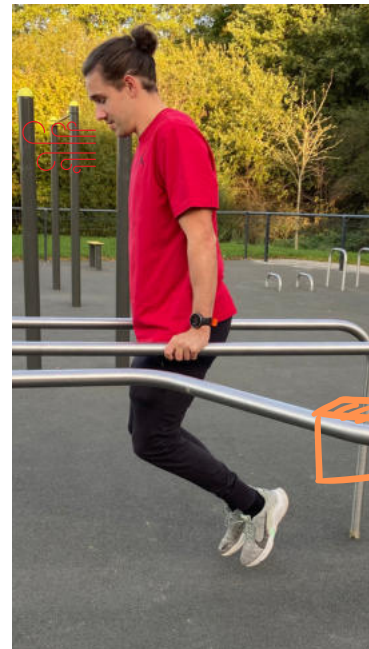
Dips pied
au sol ⚡

Dips ★★

Critères généraux :

Position initiale : Bras tendus sur la barre

Mouvement : En gardant les coudes le long du corps, épaules basses et omoplates les plus éloignées des oreilles.



Fléchir les coudes jusqu'à ce que les épaules arrivent au niveau des coudes.

Respiration : inspirer sur la descente, expirer sur la montée

Muscles sollicités : Triceps, pectoraux, deltoïde. ★★



Dips simple bar

3 Barres à traction australienne



Genoux fléchis



Genoux tendus ★★



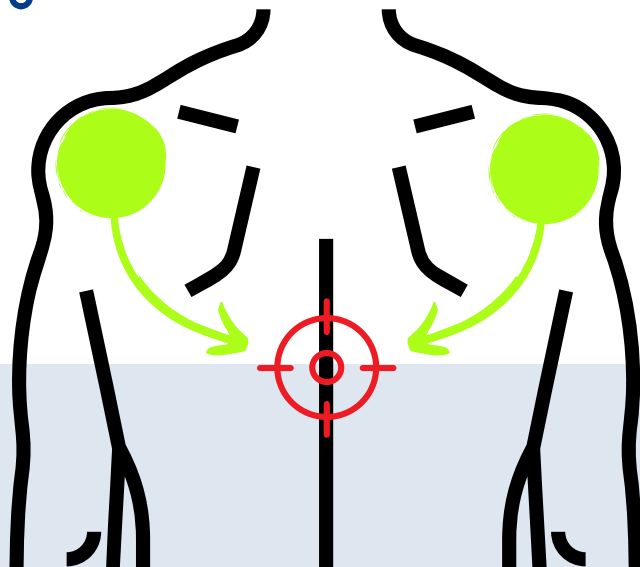
Critères généraux :

Position initiale : Bras tendus sous la barre

Mouvement : Ramener le bas des pectoraux en serrant bien les omoplates et les fesses.

Respiration : Inspirer sur la descente, expirer sur la montée

Muscles sollicités : Dorsaux, avant bras, biceps, ceinture abdominale



Comment serrer les omoplates ? Amener les épaules le plus près de la cible

③ Barres à traction australienne ★ ★ ★



C Jambes surelevées



D Jambes suspendues ★ ★ ★ ★



Pour les plus fous d'entre vous : Traction
australienne en front lever

