



# Pompe à une main

4

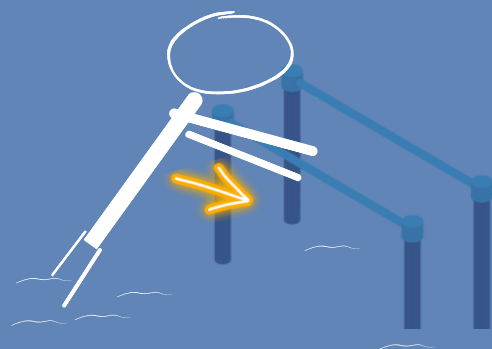


## INSTRUCTIONS

- Serre tes **abdos, dorsaux** et **fessiers**
- Coudes le long du corps ou à 45°
- **Expire** sur la **montée**, inspire sur la descente

## LEVEL 1

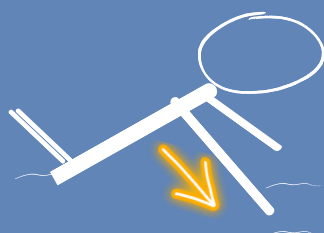
SURÉLEVÉE



- Objectif : 5x15 Repos : 1m30

## LEVEL 2

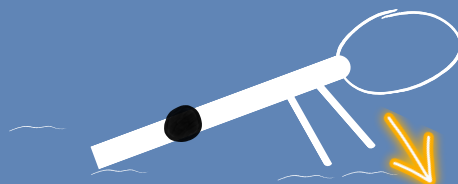
Sur genoux



- Objectif : 5x15 Repos : 1m30

## LEVEL 3

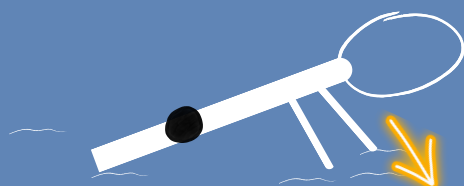
pompe en négatif



- Descends en 4 s jusqu'au sol.
- Remonte en 1 temps
- Objectif : 4x 8 Repos : 1m30  
Temps sur descente : 4s

## LEVEL 4

Pompage



- Mouvement complet
- Objectif : 5x15 Repos : 1m30

## LEVEL 5

Pompage sur une main

Entreprends les mêmes  
levels sur 1 main !



GAINAGE !!!