

4 Toes to bar ★★



Hanche/Genoux à 90°



Une jambe tendue ★★

Critères généraux :

Position initiale :

Pendu à la barre, dos collé au dossier. Jambes relâchées.

Mouvement : Ramener les jambes/genoux à 90° ou jusqu'à vos mains. (D)

Revenir à la position en contrôlant le geste (2-3s)

Respiration : Inspirer sur la descente, expirer sur la montée de jambes

Muscle sollicités :

Fléchisseur de hanche, Abdominaux

Deux jambes tendues ★★



Toes to bar



Challenge en isométrie : Tenir la position le plus longtemps possible



4 Zone de pompage



Pompe déclinée ★



Pompe sur genoux ★



Pompe inclinée ★★

ATR



Challenge en isométrie :



Tenir la position
le plus longtemps
possible



Critères généraux :

- Position initiale** : Bras tendus sur la barre/sol. Coudes le long du corps ou à 45°. Alignement épaules, hanche, chevilles
- Mouvement** : Rapprocher les pectoraux du sol/barre en fléchissant les coudes
- Respiration** : Inspirer en descente, expirer sur la montée de jambes

Muscles sollicités :
Triceps, pectoraux,
abdominaux