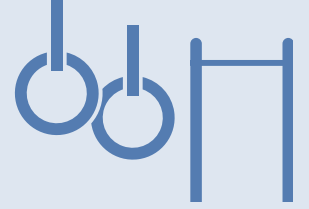




10 Tractions

5



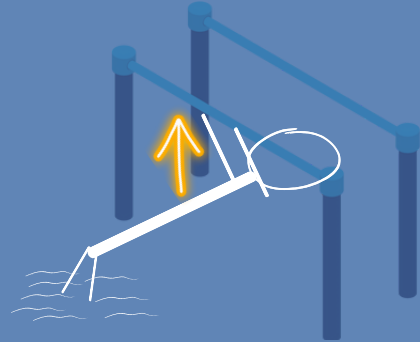
INSTRUCTIONS

- Serre tes omoplates
- Contracte tes abdominaux et tes fessiers = **GAINAGE**
- Expire sur la montée, inspire sur la descente



LEVEL 1

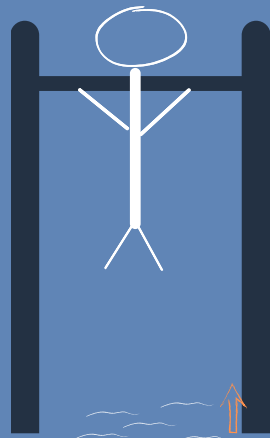
Traction australienne



- Objectif : 5x15 Repos : 1m30

LEVEL 3

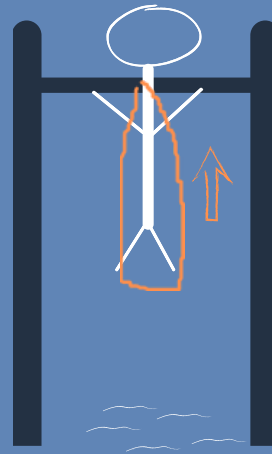
Traction en isométrique



- Objectif : 10x 10 s tête au dessus de la bar Repos : 1m30

LEVEL 4

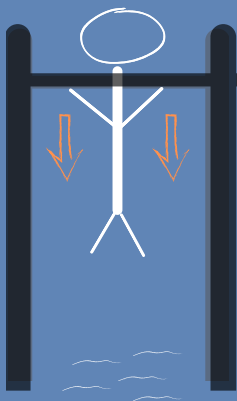
Traction avec **élastique**



- Objectif : 5x10 Repos : 1m30

LEVEL 2

Traction en négatif



- Objectif : 4x 8 Repos : 1m30
- Temps sur descente : 4s

LEVEL 5

PULL UP

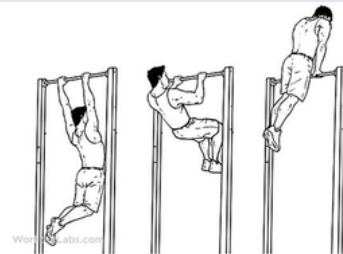


- Objectif : Savoir faire 10 tractions complètes sans repos



MUSCLE UP

5



PREREQUIS

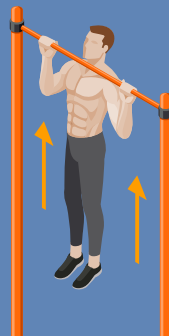
- Savoir faire **10** tractions
- Savoir faire **25** Dips

INSTRUCTIONS

- Strong grip** : prise avec poignets à hauteur de barre

LEVEL 1

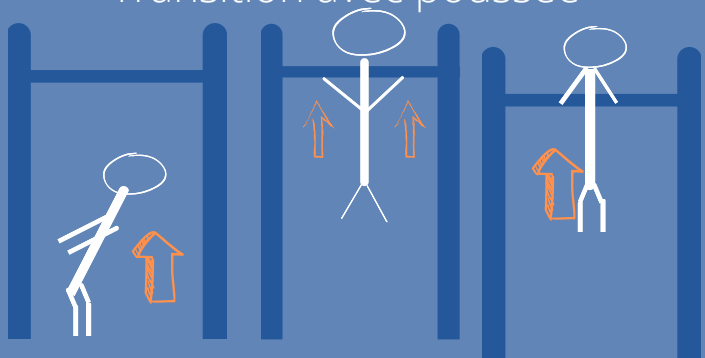
Traction explosive



- Objectif : 5x10
- repos : 1m30
- Remonter le plus rapidement possible

LEVEL 2

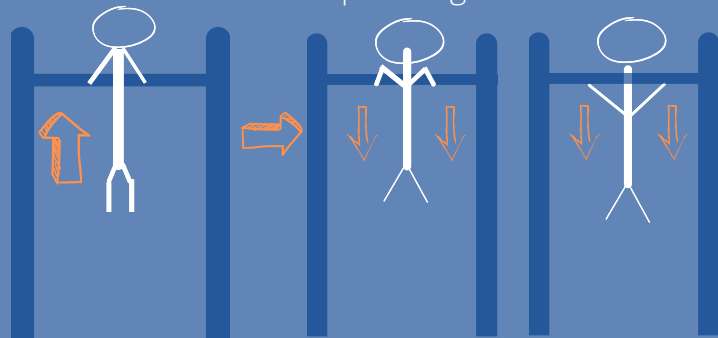
Transition avec poussée



- Démarre sous la barre, les pieds au sol et saute.
- Effectue le mouvement pour passer au-dessus de la barre

LEVEL 3

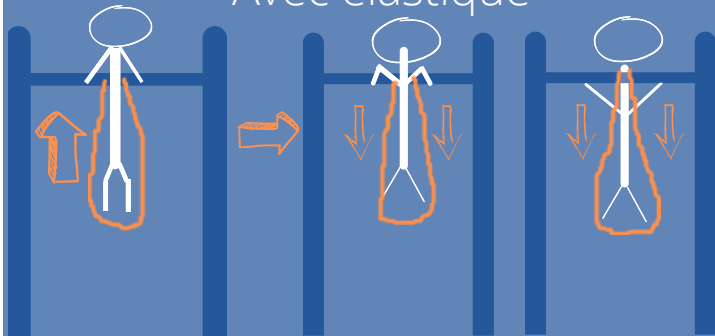
Muscle up en négatif



- Descends en 4 s jusqu'au sol.
- Remonte en sautant (level2) ou grâce à élastique (level 4)

LEVEL 4

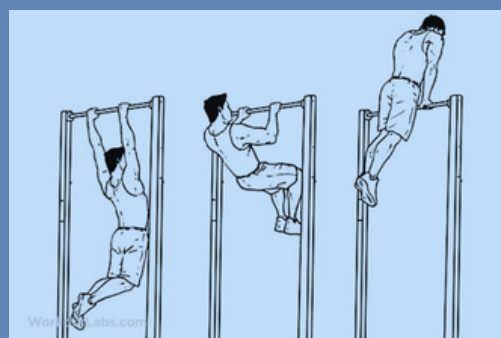
Avec élastique



- Objectif : 4x 6 Repos : 1m30

LEVEL 5

MUSCLE UP



- Tu viens de réaliser ton premier muscle up ? Bravo ! Continue sur ta lancée !



HUMAN FLAG

5

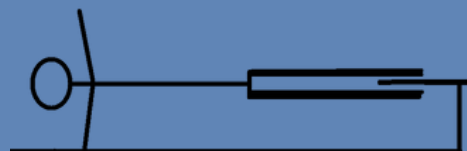


INSTRUCTIONS

- Main **inférieure pousse** dans la barre
- Main **supérieure tire** sur la barre
- Travaille aussi **l'élan** de la **1ère jambe**

LEVEL 1

Planche latérale



- Appui sur **une main** et pied de la **jambe supérieure** posé sur un support

LEVEL 2

Groupé



- Remonte en sautant ou à l'aide d'une box
- Objectif : tenir 4x10s Repos 1m30

LEVEL 3

Avec élastique

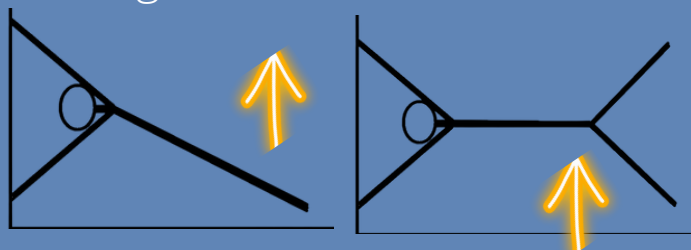


- Remonte à l'aide de l'élastique
- Objectif : tenir 4x10s Repos 1m30

LEVEL 4

Diagonale

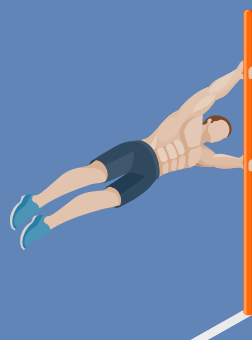
ÉCARTÉ



- Remonte en sautant
- Objectif : tenir 4x10s Repos 1m30

LEVEL 5

FLAG



- Tu arrives à tenir 10 s ? Félicitations ! Tu es un crack !