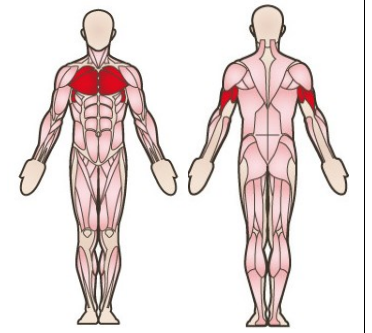


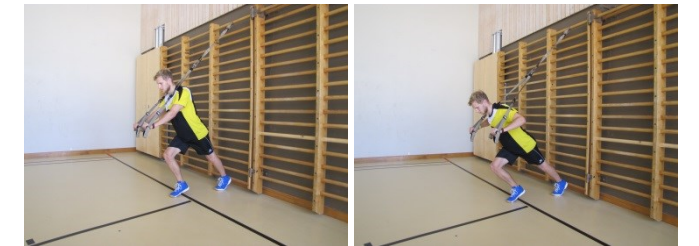
Extension et flexion des bras en position de foulée en appui sur le sol (pompes)



Haut du corps:
pectoraux, extenseurs de bras

Progression I:

Régler le "suspension trainer" le plus long possible, faire une fente en avant avec le "suspension trainer" derrière soi. Les mains sont dans les poignées (pronation) et les bras tendus devant soi. Le corps en position de pompe descend et remonte en position initiale (plier et tendre les bras).



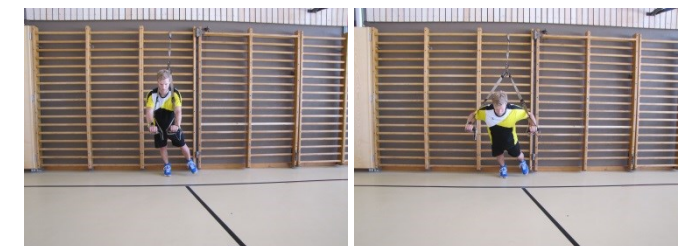
Progression II:

Cf. Progression I, mais avec les pieds l'un à côté de l'autre (un peu plus large que la largeur des épaules).



Progression III:

Cf. Progression II, mais lever une jambe sur le côté (ne pas toucher le sol). A la moitié du temps/répétition changer de jambe.



Progression IV:

Cf. Progression II, mais être plus penché (de plus le haut du corps et proche du sol de plus l'exercice est difficile).

Attention: maintenir la tension du corps, ne pas laisser les hanches s'affaisser, coudes pliés à environ 45 degrés du torse (former un "A" avec les bras).



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

Complicuer

- Plus on se met à horizontal, plus l'exercice est difficile.

Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel par participant: 1 espaliers, 1 sangle de suspension