

Pompes et sauts en extension en alternance

Corps entier:

mollets, muscles des cuisse, fessiers, abdominaux,

pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras

A partir de la position debout, fléchir les jambes et poser les mains à côté des pieds pour se mettre en position accroupie. S'appuyer sur les mains, sauter en arrière avec les deux jambes pour se mettre en position de pompes. Poser complètement le haut du corps en pliant les bras (position ventrale). De la position ventrale, pousser avec les deux bras pour revenir à la position de pompes et sauter à nouveau en position accroupie. De la position accroupie, effectuer un saut en extension et revenir à la position de départ (en position debout).

Attention:

Rester le plus stable possible (contracter les abdos), pas de dos creux (tension du corps).

Facilitation:

Diminuer l'intensité entre les différentes exécutions ; diminuer la hauteur pour le saut en extension (ou redresser uniquement le haut du corps) ; placer les genoux au sol pour les pompes (pieds en l'air).

Complication:

Poids supplémentaire (ex: veste lestée).

