

Lever et abaisser un bras en position de pompes en alternance

Corps entier:

abdominaux, muscles des épaules

Position de pompes, le pistolet est posé sur le sol entre les mains, prendre l'arme alternativement avec la main gauche et la main droite et tendre le bras respectif droit vers l'avant dans le prolongement du corps (viser la cible), puis reposer le bras/l'arme.

Attention:

Ne pas laisser les hanches s'affaisser et ne pas trop les lever non plus (contracter les abdos).

Facilitation:

Poser les genoux au sol.

Complication:

Intégrer une pompe entre les répétitions.

