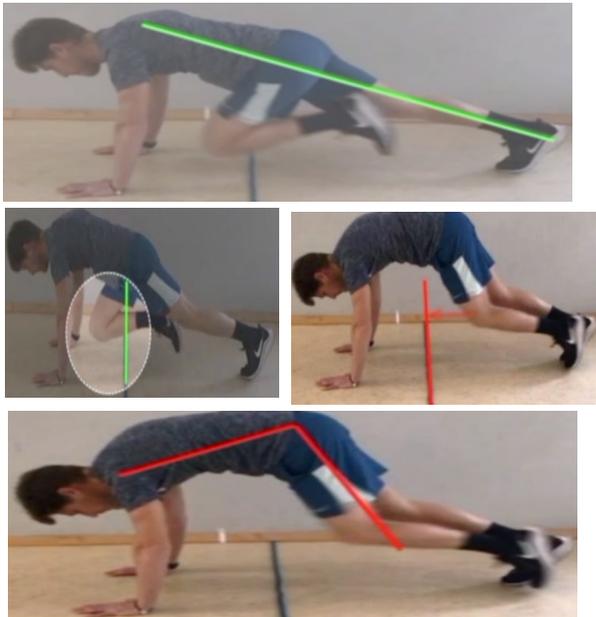


CARDIO : MOUNTAIN CLIMBER jambes alternées

NIVEAUX		Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
FILLES	GARCONS	Jambes alternées		Jambes alternées croisées		Spiderman	
							
NO REP		<ol style="list-style-type: none"> 1. dos creusé/ fesses trop hautes 2. genoux ne dépassent pas la ligne 		<ol style="list-style-type: none"> 1. dos creusé/ fesses trop hautes 2. genoux ne dépassent pas la ligne 3. non respect de l'alternance gauche/droite (genou/coude opposé) 		<ol style="list-style-type: none"> 1. dos creusé/ fesses trop hautes 2. genoux ne dépassent pas la ligne 3. non respect de l'alternance gauche/droite 4. genoux en dessous du niveau des coudes 	

