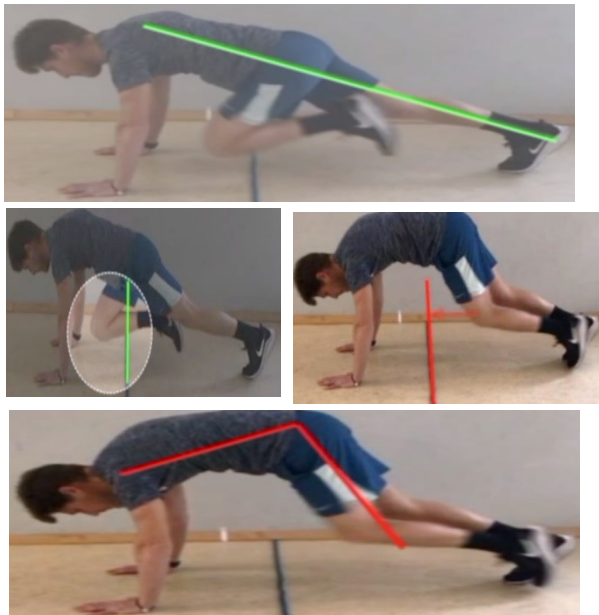




# CARDIO : MOUNTAIN CLIMBER jambes alternées

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

