
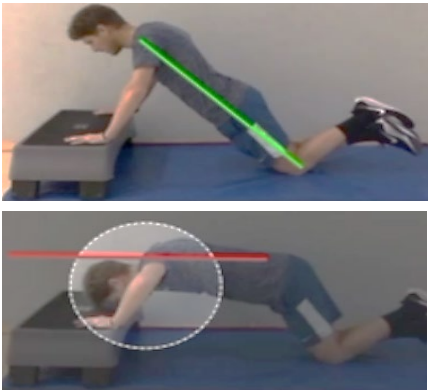
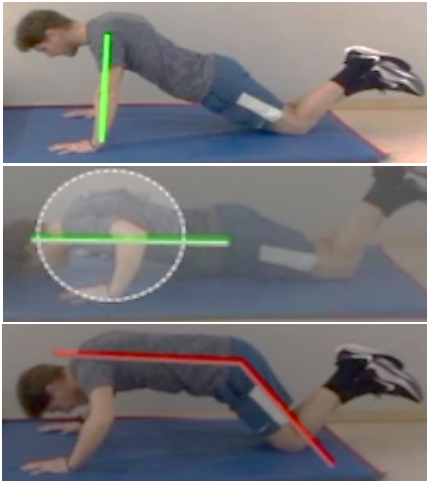
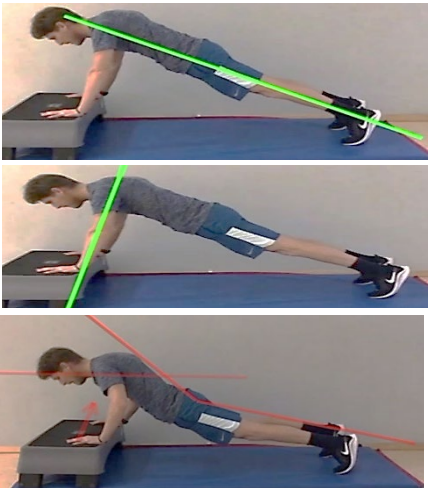
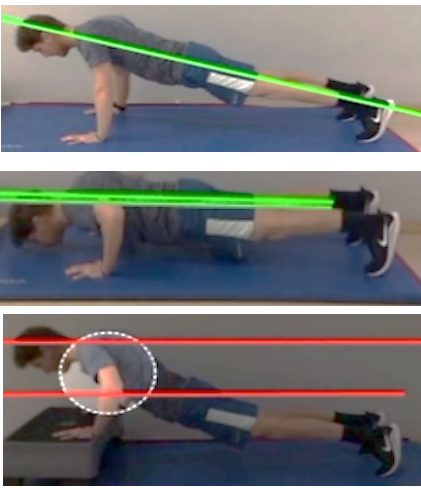


GYM : POMPES

NIVEAUX	Débutant		N1	Confirmé	N2	Elite	N3
FILLES	AU CHOIX			En appui sur un support		Pompe	
GARCONS	Sur les genoux en appui sur un support		Sur les genoux				
							
NO REP	<ol style="list-style-type: none"> 1. cuisses et buste non alignés 2. pas d'extension complète des bras 3. épaules plus hautes que les coudes 		<ol style="list-style-type: none"> 1. cuisses et buste non alignés 2. pas d'extension complète des bras 3. épaules plus hautes que les coudes 	<ol style="list-style-type: none"> 1. épaules-hanches-chevilles non alignés, dos cambré 2. pas d'extension complète des bras 3. épaules plus hautes que les coudes 		<ol style="list-style-type: none"> 1. épaules-hanches-chevilles non alignés, dos cambré 2. pas d'extension complète des bras 3. épaules plus hautes que les coudes 	