
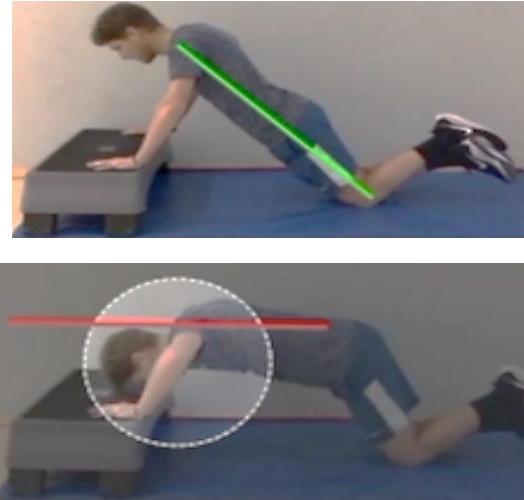
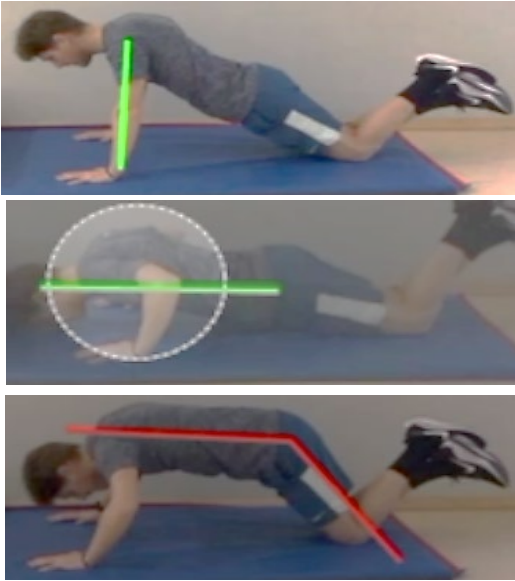
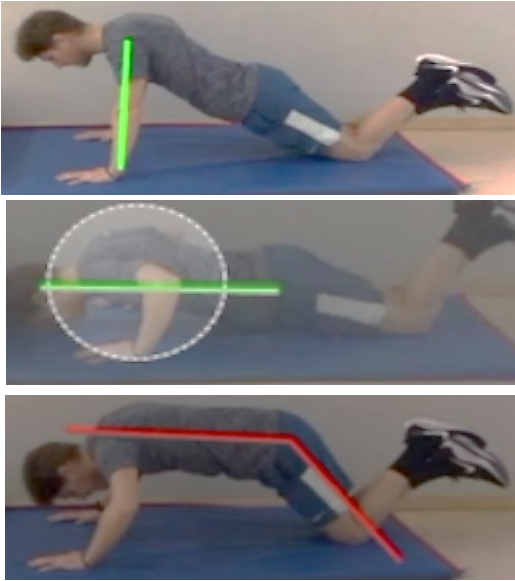
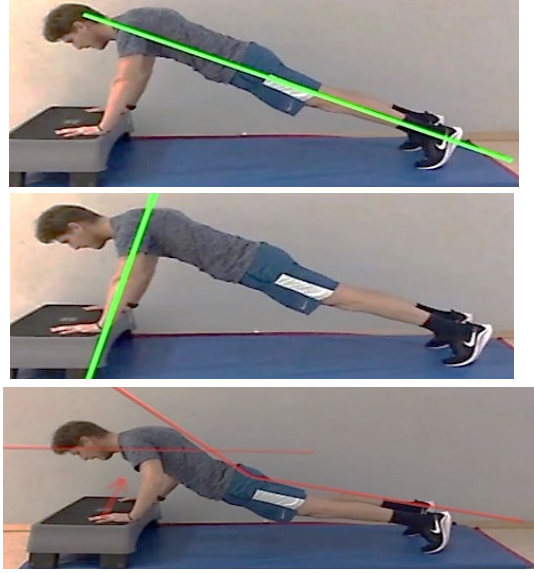

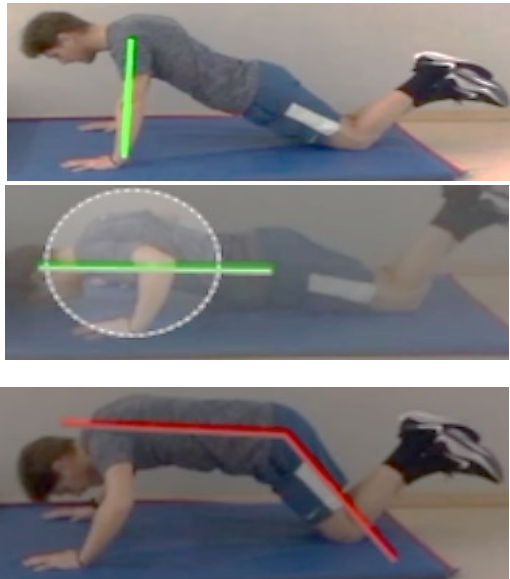
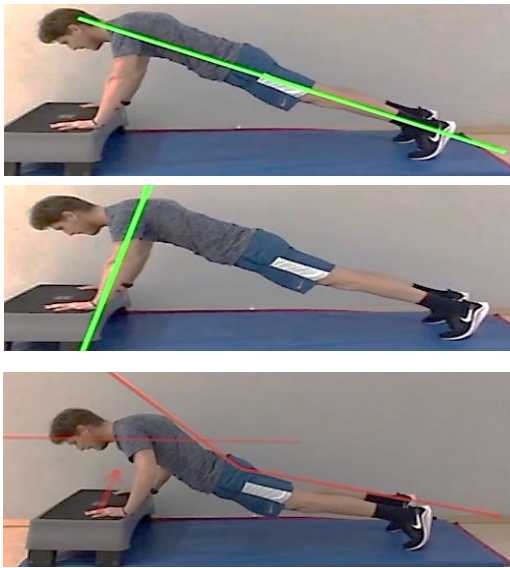
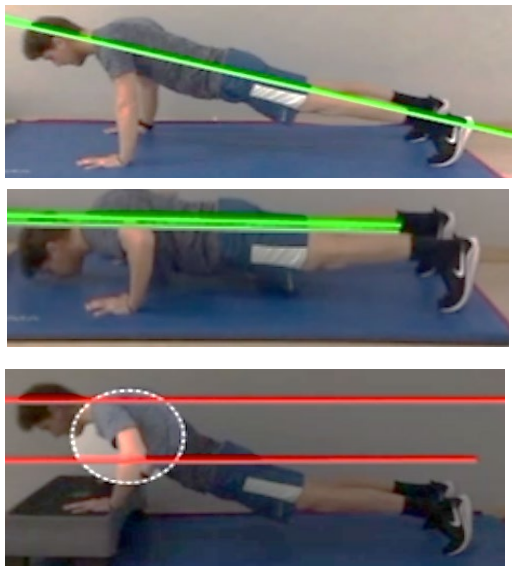


# GYM : POMPES

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

# GYM : POMPES

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