

# HALTERO : SQUAT

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
FILLES	Air Squat		Squat MB		Squat thruster	
GARCONS	Air Squat		Squat MB		Squat thruster	
						
NO REP	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les cuisses restent au-dessus de l'horizontale</li> <li>2. Décolle les talons</li> <li>3. Dos arrondi ou trop cambré</li> <li>4. Genoux vers l'intérieur</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le MB ne touche pas le torse</li> <li>2. Les cuisses restent au-dessus de l'horizontale</li> <li>3. Décolle les talons</li> <li>4. Dos arrondi ou trop cambré</li> <li>5. Genoux vers l'intérieur</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le MB ne touche pas le torse</li> <li>2. Les cuisses pas à l'horizontale</li> <li>3. Extension incomplète des bras (au dessus de la tête) et des jambes</li> <li>4. Décolle les talons</li> <li>5. Dos arrondi ou trop cambré</li> <li>6. Genoux vers l'intérieur</li> </ol>	