

HALTERO : SQUAT

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