





HALTERO : SQUAT

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
FILLES	Assisted squat Sangle ou aide partenaire		Squat		Squat thruster	
GARCONS						
				<p>1. Le MB ne touche pas le torse</p> <p>2. Les cuisses restent au-dessus de l'horizontale</p> <p>3. Extension incomplète des bras (au dessus de la tête) et des jambes</p> <p>4. Décolle les talons</p> <p>5. Dos arrondi ou trop cambré</p>		
NO REP	<p>1. Les cuisses restent au-dessus de l'horizontale</p> <p>3. Décolle les talons</p> <p>4. Dos arrondi ou trop cambré</p>	<p>1. Les cuisses restent au-dessus de l'horizontale</p> <p>3. Décolle les talons</p> <p>4. Dos arrondi ou trop cambré</p>				