
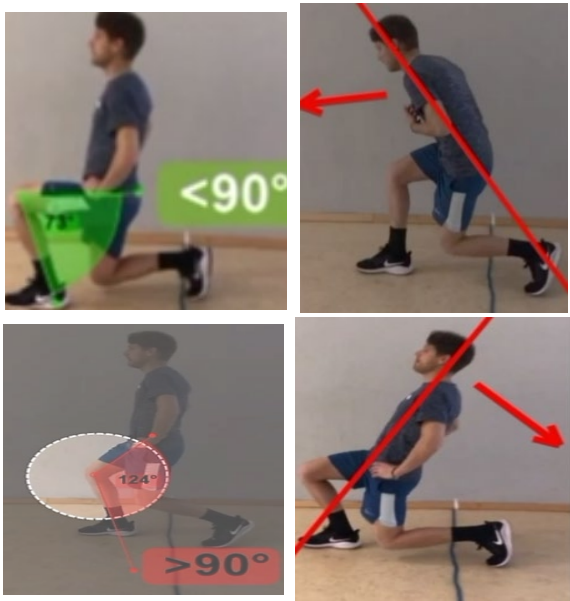
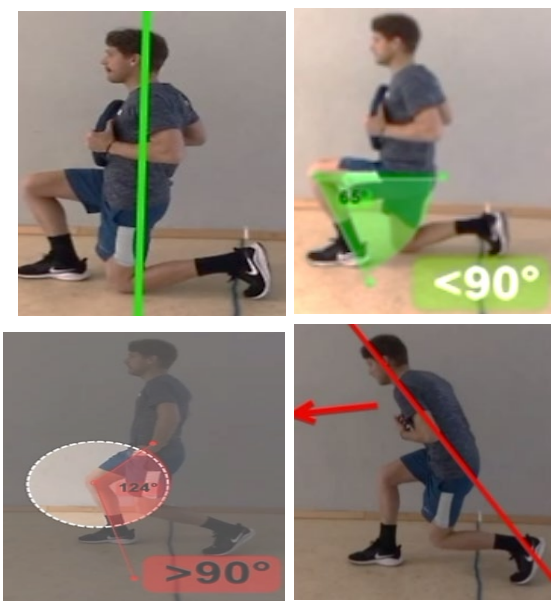
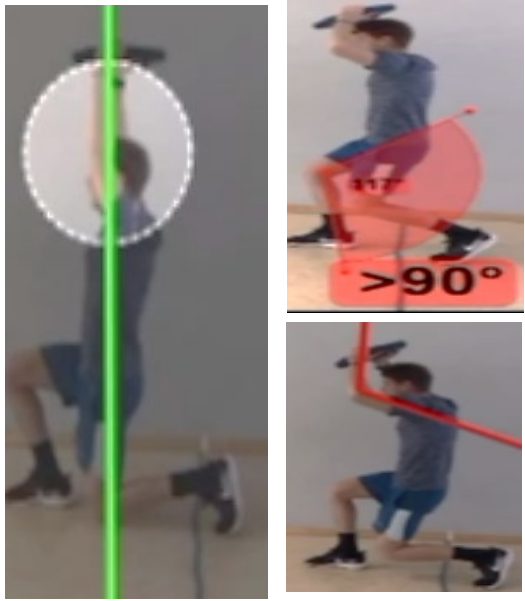


HALTERO : FENTES

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
	Fentes avant pieds alternés		Fentes avant disque tenu à la poitrine		Fentes disque tenu au-dessus de la tête	
FILLES			5 Kg		5 Kg	
GARCONS			10 Kg		10 Kg	
						
NO REP	<ol style="list-style-type: none"> Tronc en avant ou en arrière Angle cuisse/tibia supérieur à 90° 		<ol style="list-style-type: none"> Tronc en avant ou en arrière Angle cuisse/tibia supérieur à 90° 		<ol style="list-style-type: none"> Extension incomplète des bras Tronc en avant ou en arrière Angle cuisse/tibia supérieur à 90° 	