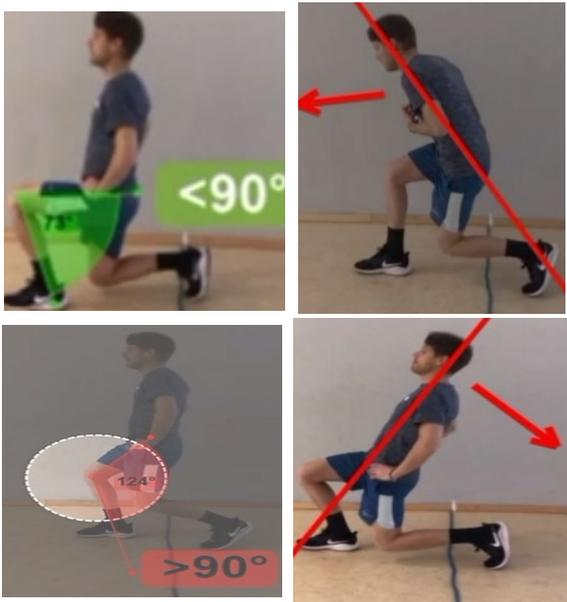
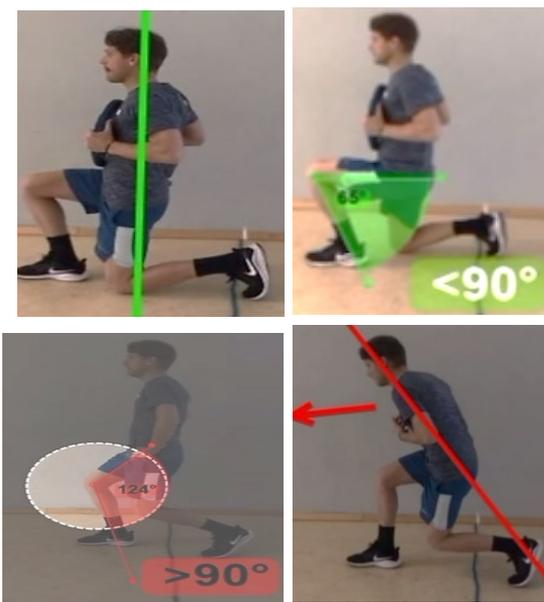
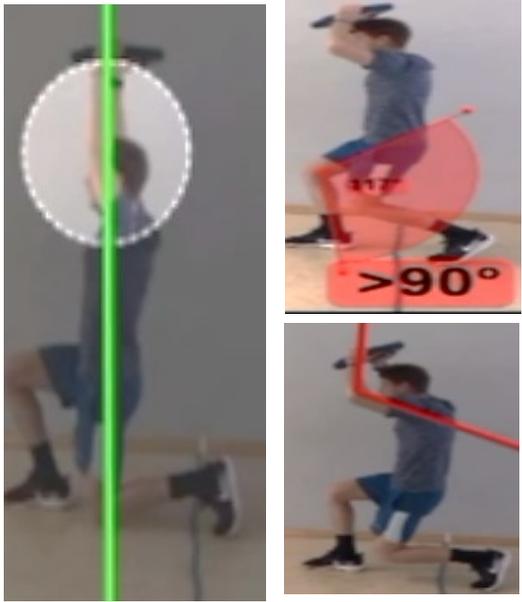


HALTERO : FENTES

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	
						
	<p>NO REP</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tronc en avant ou en arrière 2. Angle cuisse/tibia supérieur à 90° 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Tronc en avant ou en arrière 2. Angle cuisse/tibia supérieur à 90° 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Extension incomplète des bras 2. Tronc en avant ou en arrière 3. Angle cuisse/tibia supérieur à 90° 	