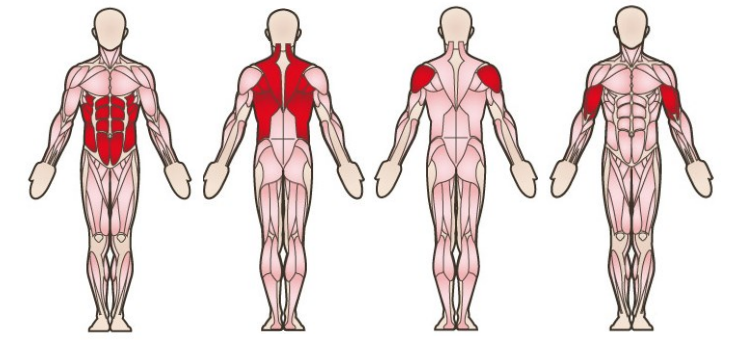


# Lever et abaisser un bras en alternance en position de pompe



**Corps entier:**  
**abdominaux, dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras**

En position de pompes, tenez un haltère dans chaque main, ramenez alternativement un haltère vers le corps en tirant le coude vers le haut (entre deux, revenez en position de pompes). Le mouvement s'effectue uniquement au niveau des articulations du coude et de l'épaule.

**Attention:** gardez le tronc stable et ne le laissez pas s'affaisser (contracter les abdos).

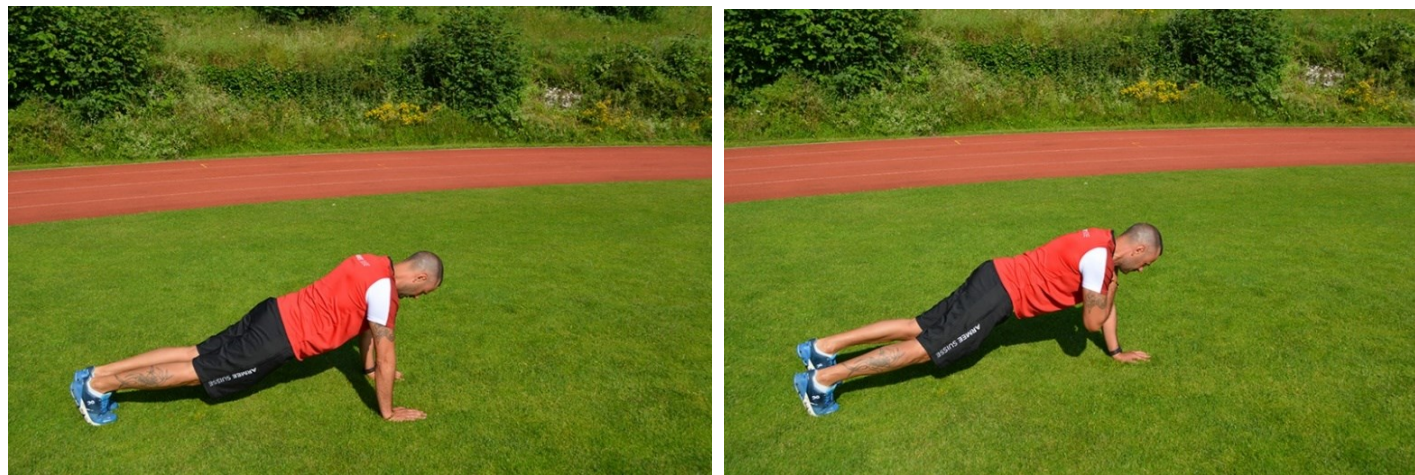
*Variante:* combinez l'exercice avec des pompes.



Jet de ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

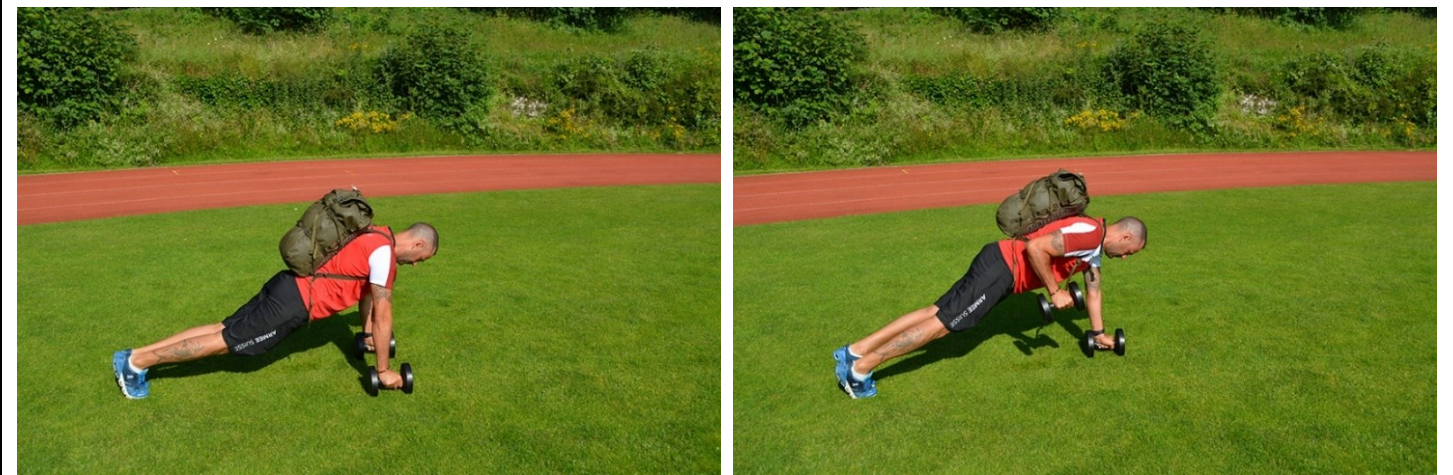
- Moins de poids.
- pas de poids (toucher l'épaule en croix).



Jet de ballon lourd: - 6.00 mètre

## Complicuer

- Plus de poids;
- poids supplémentaire (sur le dos).



Jet de ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant:** 2 haltères (moyennement lourde)

**Matériel supplémentaire par participant:** 2 haltères (légère), 2 haltères (lourde), 1 veste lestée/sac de sable/sac à dos de combat/poids