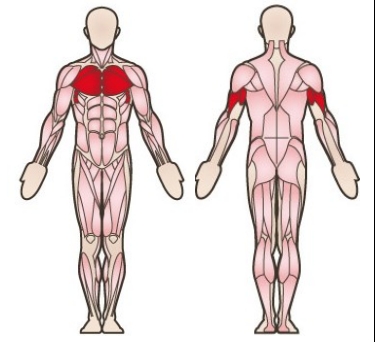


Pompes

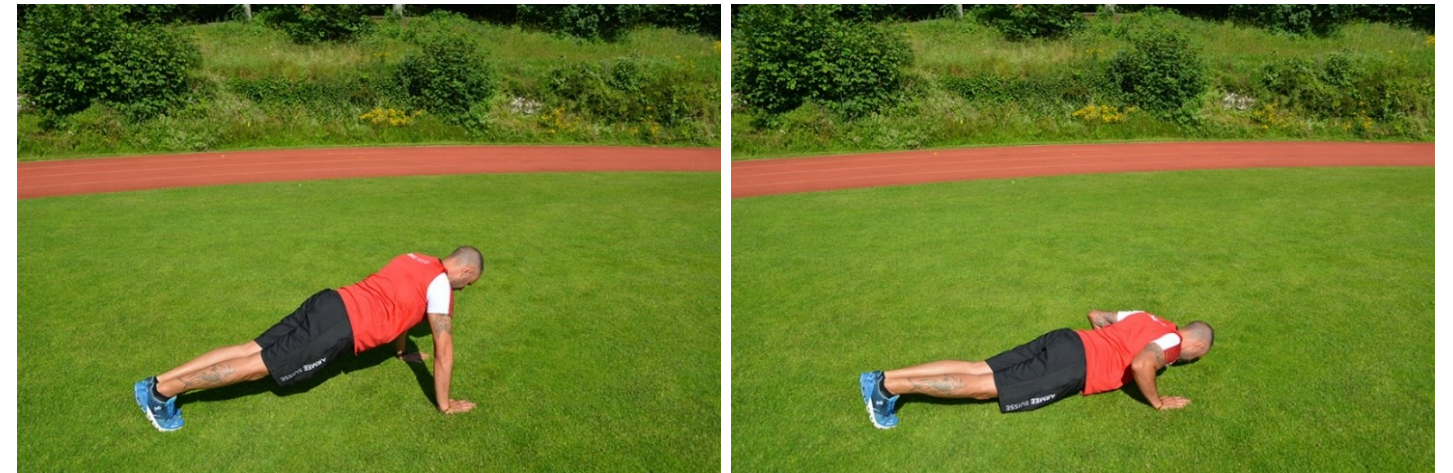
Haut du corps: pectoraux, extenseurs de bras



En position de pompes, effectuez une flexion et une extension des bras (soulevez et abaissez le haut du corps). Dans la position des pompes profondes, les coudes sont sur les côtés du corps (aucun mouvement vers l'extérieur des coudes).

Attention: ne pas cambrer le dos, coudes pliés à environ 45° du haut du corps (forme de "A" avec les bras), contracter les abdos. Les épaules sont fixées et tirées vers le bas en direction des hanches.

Variante: varier la position des mains (ex.: large, étroite, ensemble).



Jet de ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Placez les genoux sur le sol (pieds vers le haut);
- moins baisser le haut du corps (à peine plier les bras);
- poser les bras sur un support surélevé (p.ex. pneu/casque).



Jet de ballon lourd: - 6.00 mètre

Complicuer

- Ajouter du poids (sur le dos);
- surface instable (pour les bras/jambes);
- poser les jambes sur un support surélevé (p.ex. pneu/casque).



Jet de ballon lourd: + 7.50 mètre

Matériel supplémentaire par participant: 1 pneu DURO/casque, 1 veste lestée/sac de sable/sac à dos de combat/poids, 1 planche d'équilibre/1-2 coussin balance/1 balle