

## Explication des exercices

### **Pompes et lever un objet en alternance**

Corps entier: muscles des cuisse, fessiers, mollets, abdominaux, pectoraux, muscles de l'épaule, extenseurs de bras

Position de pompes avec les bras en appui sur le fusil d'assaut, fléchir et tendre les bras (lever et abaisser le torse), se relever (sauter avec les pieds vers les mains, puis lever le torse), amener le fusil en position haute (tenir les bras tendus au-dessus de la tête), déposer l'arme au sol et revenir à la position de pompes pour recommencer l'enchaînement des mouvements.

**Attention:** ne pas cambrer le dos en position de pompes, les coudes sont pliés à environ 45 degrés du haut du corps (former un "A" avec les bras). Amortir l'atterrissage avec les pieds.

**Faciliter:** pompes sur les genoux (tenir les pieds en hauteur); descendre moins bas avec le haut du corps (à peine plier les bras). Saut en extension moins haut/énergique.

**Compliquer:** effectuer un saut avec les bras en position haute (burpees).

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

## Illustration

