

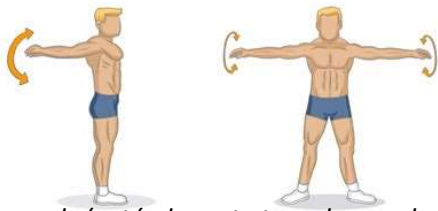
MEMBRES SUPERIEURS

Pour les 3 catégories de pompes vous pouvez varier les vitesses de descente et de montée.

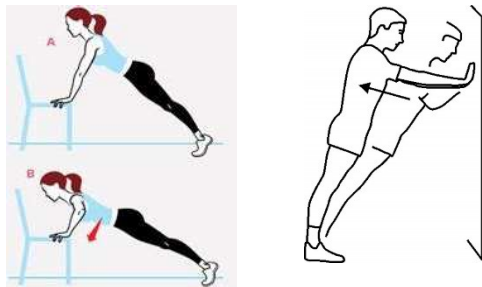
- Descendre et montée sur 1 temps
- Descendre sur 2 ou 3 temps et remonter sur 1 temps
- Descendre sur 1 temps, attendre 1 ou 2 temps et remonter sur 1 temps.

! Rester aligné !

Catégorie 1 : efforts légers



Petits ronds (coté, devant et au-dessus de la tête)



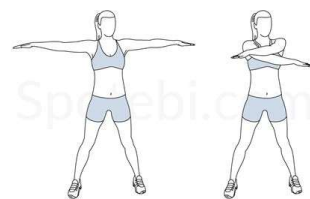
Pompes mains surélevées (marche, mur)

POMPE

Genoux



Pompes genoux au sol



ciseaux de bras (2 petits devant + 1 ouverture)

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
5 répétitions	10 répétitions	15 répétitions	20 répétitions

catégorie 2 : efforts moyens



dips (mains sur marche)



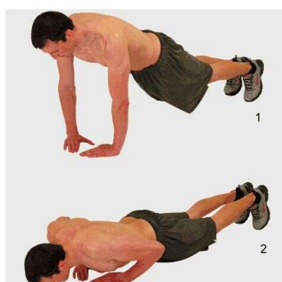
pompes coudes écartés



pompes coudes serrés

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
5 répétitions	8 répétitions	12 répétitions	15 répétitions

Catégorie 3 : efforts intenses



Pompes mains serrés



pompes jambes surélevés



Pompes plat ventre – mains décollées – remontée

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
2 répétitions	4 répétitions	6 répétitions	8 répétitions