

## PUSH UPS

REPOUSSE

**TRONG HAUT**  
**MEMBRES SUP**



**STEP 1** En planche, mains sur la ligne des épaules, légèrement plus écartées



**STEP 2** Fléchir les bras en conservant les coudes près du corps, pour venir toucher la poitrine au sol

**STEP 3** Repousser le sol pour revenir en position de planche

### COMPLEXIFICATION

- Variation des positions de mains (serrées, écartées, inversées, diamant)
- Variation des régimes/vitesse de contraction
- Surélever les pieds

### SIMPLIFICATION

- Focus sur l'excentrique et relâcher une fois contact au sol
- Diminuer l'amplitude avec une cible à toucher avec la poitrine
- Surélever les mains

## HAND RELEASED PUSH UPS

POLICE !  
+REPOUSSE

**TRONG HAUT**  
**MEMBRES SUP**



**STEP 1** En planche, mains sur la ligne des épaules, légèrement plus écartées



**STEP 2** Fléchir les bras en conservant les coudes près du corps, pour venir poser la poitrine et les cuisses au sol

**STEP 3** Décoller les mains du sol puis Repousser le sol pour revenir en position de planche

### COMPLEXIFICATION

- Variation des régimes/vitesse de contraction
- Surélever les pieds

### SIMPLIFICATION

- Focus sur l'excentrique et relâcher une fois contact au sol
- Diminuer l'amplitude avec une cible à toucher avec la poitrine
- Surélever les mains

## WALL SIT

**MEMBRES INFS**

RELÂCHE LE  
HAUT



**STEP 1** S'établir dos en appuis contre le mur, angles tronc/cuisses et cuisses/jambes à 90°

### COMPLEXIFICATION

- Rajouter une charge
- Rajouter un élastique pour favoriser le recrutement des moyens fessiers
- Combiner avec des squats lents dos au mur

### SIMPLIFICATION

- Augmenter l'angulation des jambes

## PISTOL SQUAT

**LYCEE**

**MEMBRES INFS**

GRAND-PETIT  
-GRAND



**STEP 1** Sur un appui, engager les hanches vers l'arrière et s'organiser autour du CG pour fléchir la jambe d'appui et conserver la jambe libre sans contact au sol, jusqu'à ce que les hanches passent le niveau du genou plié

**STEP 2** Repousser le sol avec l'appui pour étendre la jambe et les hanches et revenir en position de départ

### COMPLEXIFICATION

- Rajouter une charge
- Tempo

### SIMPLIFICATION

- Surélever le pied d'appui
- Focus sur l'excentrique et remonter avec les 2 jambes
- Tenir un support stabilisateur pour descendre et remonter
- Alternner les appuis