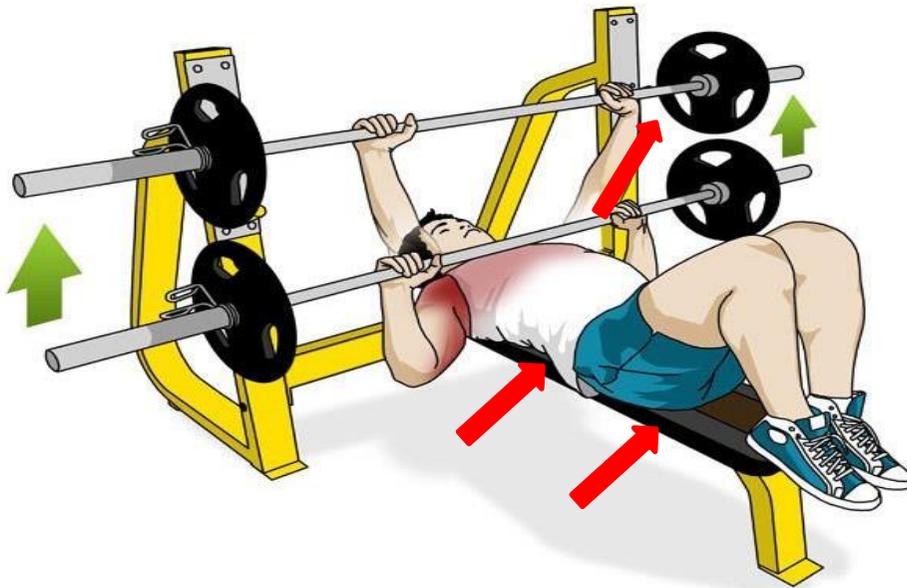


DÉVELOPPÉ COUCHÉ

CRITÈRES DE NON VALIDATION

- Décoller les fesses, les omoplates, ou la tête du siège
- Mouvement partiel (pas d'extension complète des bras en phase haute).
- Descente non contrôlée (choc / rebond au niveau du thorax).

FILLE ET GARÇON - Pieds sur banc ou relevés



© Espace-musculation.com

