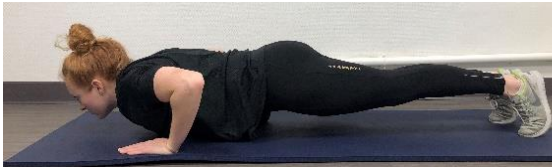


Défi sportif n°5 : pompes

Objectif : Réaliser le plus de répétitions en 30 secondes

Exercice

Pompes



Consignes

Position de départ :

- Mains sous les épaules, tenir en équilibre sur la pointe des pieds
- Rester gainé pour maintenir un alignement chevilles/bassin/épaules

- ✓ Effectuer une flexion simultanée des coudes pour rapprocher au maximum le torse du sol
- ✓ Pousser sur les bras et faire une extension simultanée des coudes pour revenir à la position de départ
- ✓ Répéter le mouvement

➔ Expirer sur l'extension, inspirer sur la flexion

➔ Rester gainé tout au long du mouvement :

/!\ Attention à ne pas cambrer lors de l'extension des coudes /!\

Variation : effectuer le mouvement sur les genoux ou face à un mur

