

EPAULES / BRAS: TIRAGE KETTEL AVEC SNAKE



En position Debout. Passer le Snake dans la barre de traction et accrocher le Kettel de son choix au bout du Snake. Tirer sur le Snake an gardant le Dos bien Droit et avec une légère flexion de Jambes. Privilégier un tirage une main au dessus de l'autre plutôt que des grands mouvements.

