

JAMBES: ÉPAULÉ / JETÉ AVEC PETIT BAG



Partir en position 1/2 Squat, bras tendus vers le sol, Petit Bag en mains. Après une extension des muscles de la chaîne postérieure (jambes, fesses, hanches, dos, épaules), tirer le Petit Bag vers le haut et exécuter une flexion pour passer sous le Petit Bag et le poser sur ses avant-bras. Puis faire une extension complète de son corps en levant les bras tendus au-dessus de la tête.

