

JAMBES / ÉPAULES: SQUAT JERK KETTEL UNE



MAIN

Partir en position 1/2 Squat, bras tendu vers le sol avec Kettel en Mains. Faire une extension de la chaine postérieure du corps et placer le Kettel sur le bord extérieur de son bras. Ensuite pousser dans ses jambes et tendre le Bras le long de son oreille en restant bien gainé.

