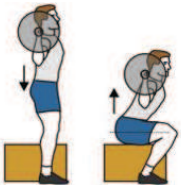


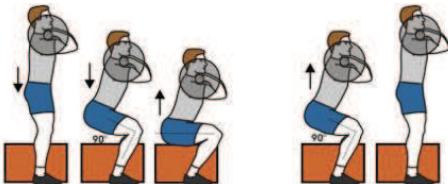
Notes:

### 1. Développé jambes cuisses parallèles sur boîte



- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et abdos tendus
- Barre sur les trapèzes
- S'asseoir sur la boîte cuisses parallèle au sol

### 2. Développé jambes cuisses parallèles sur boîte



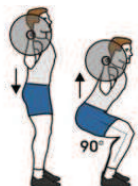
- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et abdos tendus
- Coudes élevés
- S'asseoir sur la boîte cuisses parallèle au sol

### 3. Développé jambes debout 90° barre avant



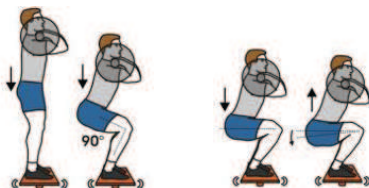
- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et les abdos tendus
- Garder les coudes élevés

### 4. Développé jambes debout 90° barre derrière



- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et les abdos tendus
- Barre sur les trapèzes

### 5. Développé jambes debout barre avant sur planche



- Développé jambes debout barre avant sur planche d'équilibre
- Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et abdos tendus
- Se placer au centre de la planche
- Garder les coudes élevés