

**Niveau facile**



Pompes avec pieds sur banc ou steps, mains sur ballon au niveau de la moitié, monter en pompes. Bien gagner le corps. Attention à ne pas cambrer au niveau des lombaires.

**Niveau moyen**



Idem que le premier mais avec pieds sur Bosu inversé. Bien gagner. Etre stable lors des montées et contrôler les descentes.

**Niveau difficile**



Idem que les autres mais avec pieds sur ballon. Bien gagner. Etre stable lors des montées et contrôler les descentes.