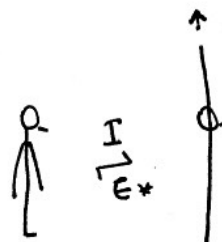
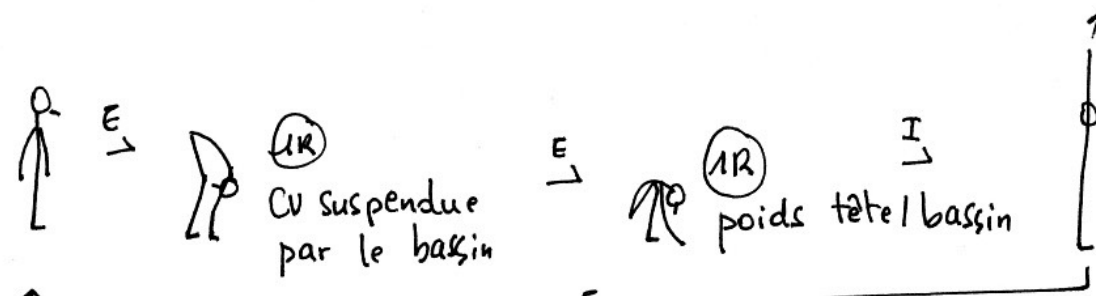
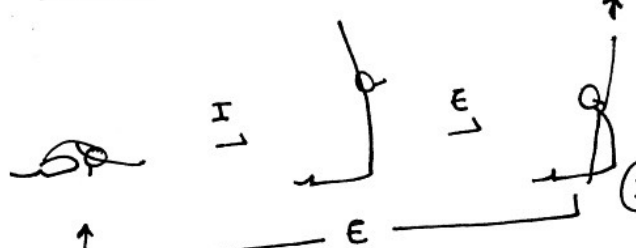
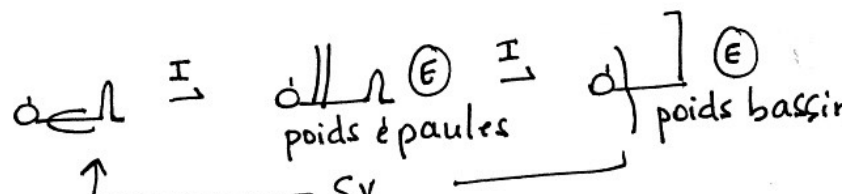


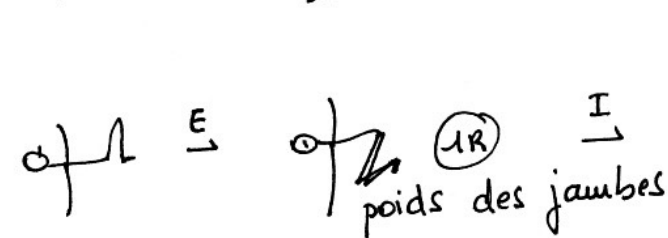
SEANCE COURTE 4 / DEC 2020

1.  Se suspendre par les mains en laissant monter la cage et les omoplates  
 \* lâcher les bras d'un coup

2.  CV suspendue par le bassin

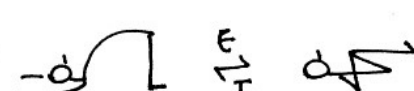
3.  suspendu par un bras, laisser l'autre pendre D/G

4.  poids épaules / poids bassin

5.  poids des jambes

↑ maintenir la direct° opposée comme si le reste du corps était suspendu, pour donner le poids

(1R) D/G puis (8R)

+CP 

 3'