

# TUTO POMPES

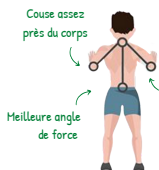


## PLACEMENT DES COUDES



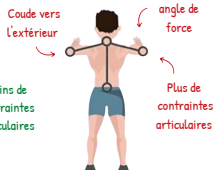
### À FAIRE

Les coudes forment une flèche par rapport au tronc

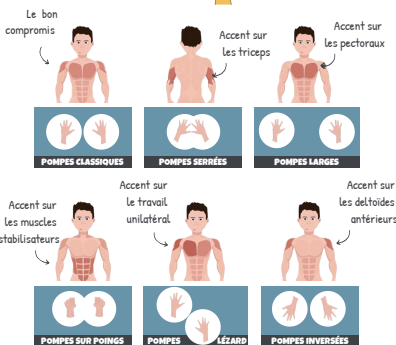


### À ÉVITER

Les coudes forment un T par rapport au tronc



## POSITIONS DES MAINS



## PROGRESSIVITÉ DES POMPES



DE LA PLUS FACILE À LA PLUS DIFFICILE

### 1 CONTRE UN MUR



### 2 INCLINÉES



### 3 SUR LES GENOUX



### 4 CLASSIQUES



### 5 DÉCLINÉES



### 6 INSTABLES



## VARIANTES DES POMPES

