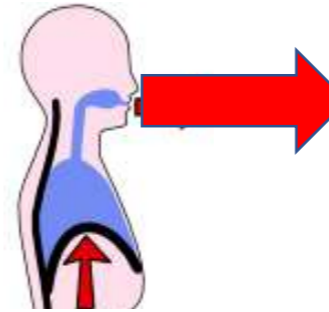
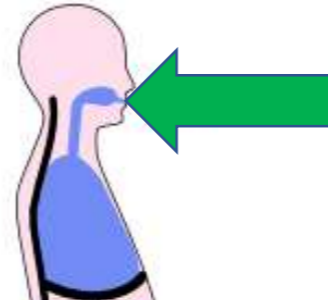


J'inspire (= je prends de l'air)
quand les poids DESCENDENT



J'expire (= je souffle l'air)
quand les poids MONTENT

Technique

Durant tout l'exercice :

Posture parfaitement tenue
Vitesse et amplitude parfaites
Symétrie parfaite

En TOUTE FIN d'exercice :

Posture légèrement dégradée
Vitesse et Amplitude \searrow un peu
Petite asymétrie droite/gauche

Très TOT ou au MILIEU de l'exercice

Posture est cassée fortement
Vitesse et Amplitude \downarrow fortement
Forte asymétrie droite/gauche

TECHNIQUE

COACH

ENGAGER MON PARTENAIRE

AIDER MON PARTENAIRE

PARER MON PARTENAIRE

CHARGE

LEGERE

ADAPTEE

LOURDE

COACH

AUGMENTER LA CHARGE

AFFINER LA CHARGE

BAISSER LA CHARGE

SENSATIONS

Relâchement

Légèreté

Echauffement

Brûlure

Congestion

Tétanie

Blocage

Crampe

Sensations