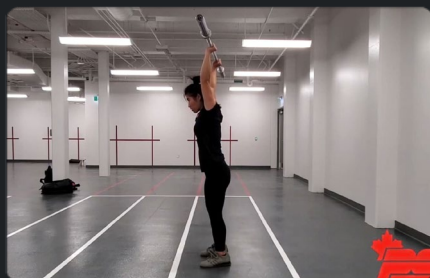
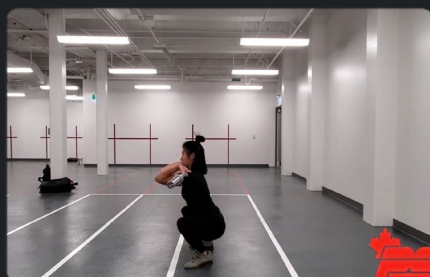


Les bases de l'haltérophilie

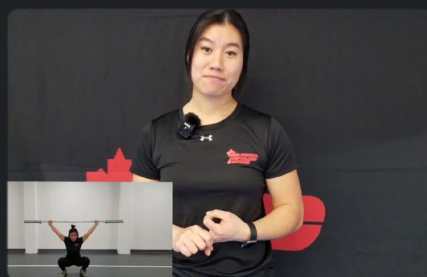


L'arraché



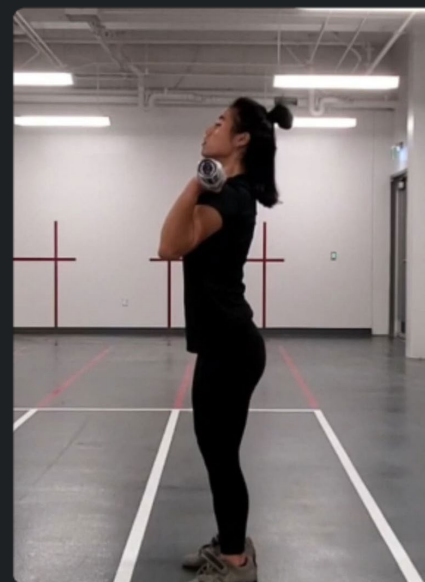
Survol des techniques de base pour débiter ou perfectionner la pratique du sport.

L'épaulé



Séquences de mouvements décortiquées et progression démontrée pour performer les trois levés..

Le jeté



Exercices supplémentaires à intégrer à un programme d'entraînement spécifique à l'haltérophilie.