

## DEMONSTRATION EN HALTEROPHILIE

MOUVEMENTS	FEMMES	HOMMES
ARRACHE	5 Répétitions à 25% du Poids de Corps	5 Répétitions à 35% du Poids de Corps
EPAULE JETE	5 Répétitions à 35% du Poids de Corps	5 Répétitions à 55% du Poids de Corps

Les modalités techniques de réalisation sont appréciées au regard du règlement fédéral de la Fédération française d'Haltérophilie