

## PULL UP BAR

### CLASSIC PULL UPS

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR ABOUT SHOULDER WIDTH APART WITH YOUR PALMS FACING AWAY FROM YOU
2. PULL YOURSELF UP UNTIL YOUR NOSE IS LEVEL WITH THE BAR



### TARZAN

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR CLOSE TOGETHER WITH YOUR PALMS FACING AWAY FROM YOU
2. PULL YOURSELF UP WHILE RAISING YOUR KNEES TO ALTERNATE SIDES PER REP



### SIDE-TO-SIDE

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR ABOUT SHOULDER-WIDTH APART, WITH YOUR PALMS FACING AWAY FROM YOU
2. PULL YOURSELF UP DIAGONALLY TOWARD YOUR LEFT HAND THEN REPEAT TO YOUR RIGHT, ALTERNATE PER REP



### THRUST

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR ABOUT SHOULDER WIDTH APART WITH YOUR PALMS FACING AWAY FROM YOU
2. RAISE YOUR KNEES STRAIGHT IN FRONT OF YOU AND HOLD FOR 10-15 SECONDS



### KNEE TWIST

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR ABOUT SHOULDER WIDTH APART WITH YOUR PALMS FACING AWAY FROM YOU
2. PULL YOURSELF UP SO YOUR NOSE IS LEVEL WITH THE BAR AND HOLD YOUR POSITION. RAISE YOUR KNEES TO ALTERNATING SIDES PER REP



### LEG RAISES

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR ABOUT SHOULDER-WIDTH APART WITH YOUR PALMS FACING AWAY FROM YOU
2. PULL YOURSELF UP SO YOUR NOSE IS LEVEL WITH THE BAR AND HOLD YOUR POSITION. RAISE YOUR LEGS STRAIGHT IN FRONT OF YOU AND HOLD FOR 10-15 SECONDS



### CHIN-UP

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR ABOUT SHOULDER-WIDTH APART WITH YOUR PALMS FACING TOWARD YOU
2. PULL YOURSELF UP UNTIL YOUR CHIN IS OVER THE BAR



### DEAD HANG

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR ABOUT SHOULDER-WIDTH APART WITH YOUR PALMS FACING TOWARD YOU.
2. LIFT YOUR FEET AND HANG FOR AS LONG AS YOU CAN



## BARRE DE TRACTION

### TRACTIONS CLASSIQUES

1. COMMENCER DEBOUT SUR LE SOL, LES MAINS ÉCARTÉES SUR LA BARRE À UNE DISTANCE ÉGALE À ENVIRON LA LARGEUR DES ÉPAULES ET LES PAUMES DIRIGÉES VERS L'EXTÉRIEUR.
2. SE HISSER JUSQU'À CE QUE LE NEZ SOIT AU NIVEAU DE LA BARRE.



### TARZAN

1. COMMENCER DEBOUT SUR LE SOL, LES MAINS PROCHES L'UNE DE L'AUTRE ET LES PAUMES DIRIGÉES VERS L'EXTÉRIEUR.
2. HISSER LE CORPS TOUT EN LEVANT LES GENOUX ALTERNATIVEMENT D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE À CHAQUE RÉPÉTITION.



### D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

1. COMMENCER DEBOUT SUR LE SOL, LES MAINS ÉCARTÉES SUR LA BARRE À UNE DISTANCE ÉGALE À ENVIRON LA LARGEUR DES ÉPAULES ET LES PAUMES DIRIGÉES VERS L'EXTÉRIEUR.
2. HISSER LE CORPS EN DIAGONAL VERS LA MAIN GAUCHE ET RECOMMENCER VERS LA DROITE EN ALTERNANCE À CHAQUE RÉPÉTITION.



### IMPULSION

1. COMMENCER DEBOUT SUR LE SOL, LES MAINS ÉCARTÉES SUR LA BARRE À UNE DISTANCE ÉGALE À ENVIRON LA LARGEUR DES ÉPAULES ET LES PAUMES DIRIGÉES VERS L'EXTÉRIEUR.
2. LEVER LES GENOUX DE FAÇON À CE QUE LES CUISSES SOIENT À L'HORIZONTALE DEVANT SOI ET MAINTENIR LA POSITION 10 À 15 SECONDES.



### TORSION DES GENOUX

1. COMMENCER DEBOUT SUR LE SOL, LES MAINS ÉCARTÉES SUR LA BARRE À UNE DISTANCE ÉGALE À ENVIRON LA LARGEUR DES ÉPAULES ET LES PAUMES DIRIGÉES VERS L'EXTÉRIEUR.
2. SE HISSER AFIN QUE LE NEZ SOIT AU NIVEAU DE LA BARRE ET TENIR LA POSITION. LEVER LES GENOUX D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE À CHAQUE RÉPÉTITION.



### LEVAGE DES JAMBES

1. COMMENCER DEBOUT SUR LE SOL, LES MAINS ÉCARTÉES SUR LA BARRE À UNE DISTANCE ÉGALE À ENVIRON LA LARGEUR DES ÉPAULES ET LES PAUMES DIRIGÉES VERS L'EXTÉRIEUR.
2. SE HISSER AFIN QUE LE NEZ SOIT AU NIVEAU DE LA BARRE ET TENIR LA POSITION. LEVER LES JAMBES À L'HORIZONTALE ET MAINTENIR LA POSITION 10 À 15 SECONDES.



### TRACTION EN SUPINATION

1. COMMENCER DEBOUT SUR LE SOL, LES MAINS ÉCARTÉES SUR LA BARRE À UNE DISTANCE ÉGALE À ENVIRON LA LARGEUR DES ÉPAULES ET LES PAUMES DIRIGÉES VERS SOI.
2. SE HISSER JUSQU'À CE QUE LE MENTON SOIT AU NIVEAU DE LA BARRE.



### TRACTION DU PENDU

1. START BY STANDING ON THE FLOOR WITH YOUR HANDS ON THE BAR ABOUT SHOULDER WIDTH APART WITH YOUR PALMS FACING TOWARD YOU.
2. LIFT YOUR FEET AND HANG FOR AS LONG AS YOU CAN.

