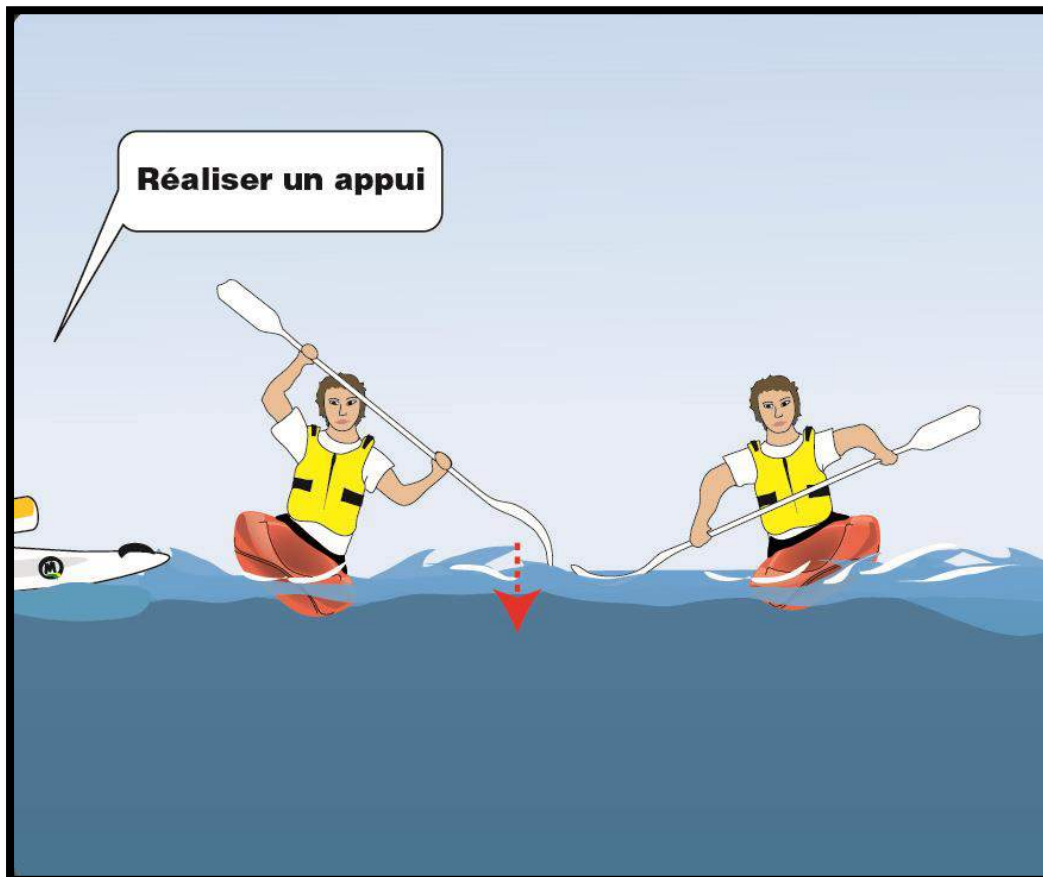


Appuis en suspension ou en poussée

- Réaliser des appuis pour éviter un dessalage.



- Consignes :

- Créer un déséquilibre et se laisser tomber dans l'eau jusqu'au coude,
- Pour un appui en suspension, tenir sa pagaie au-dessus des épaules,
- Pour un appui en poussée, tenir la pagaie au-dessous des coudes,
- Réaliser des séries de 5 appuis minimum.