

Cat Balance

Nr. du poste

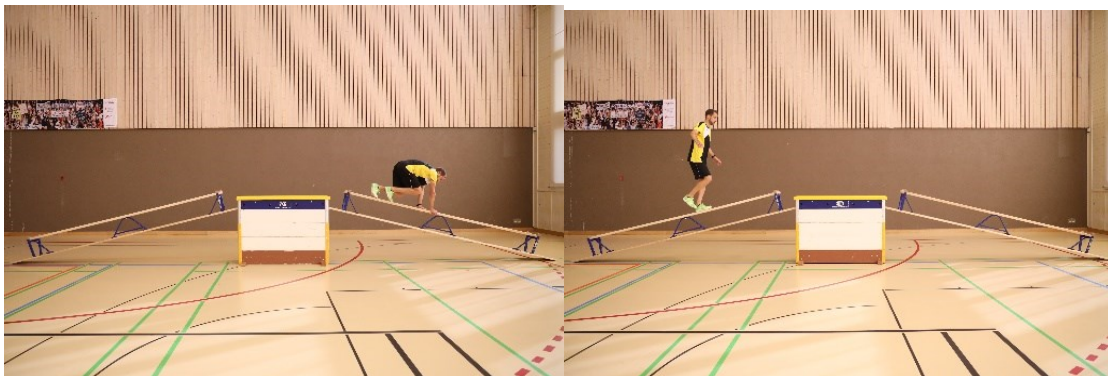
Mise en place du poste:

Barre ou mur étroit.

Matériel:

- 1 barre / mur étroit

Exercice:



Courir à quatre pattes le long d'une barre ou d'un mur étroit.

Variante:

- Courrir à reculons.