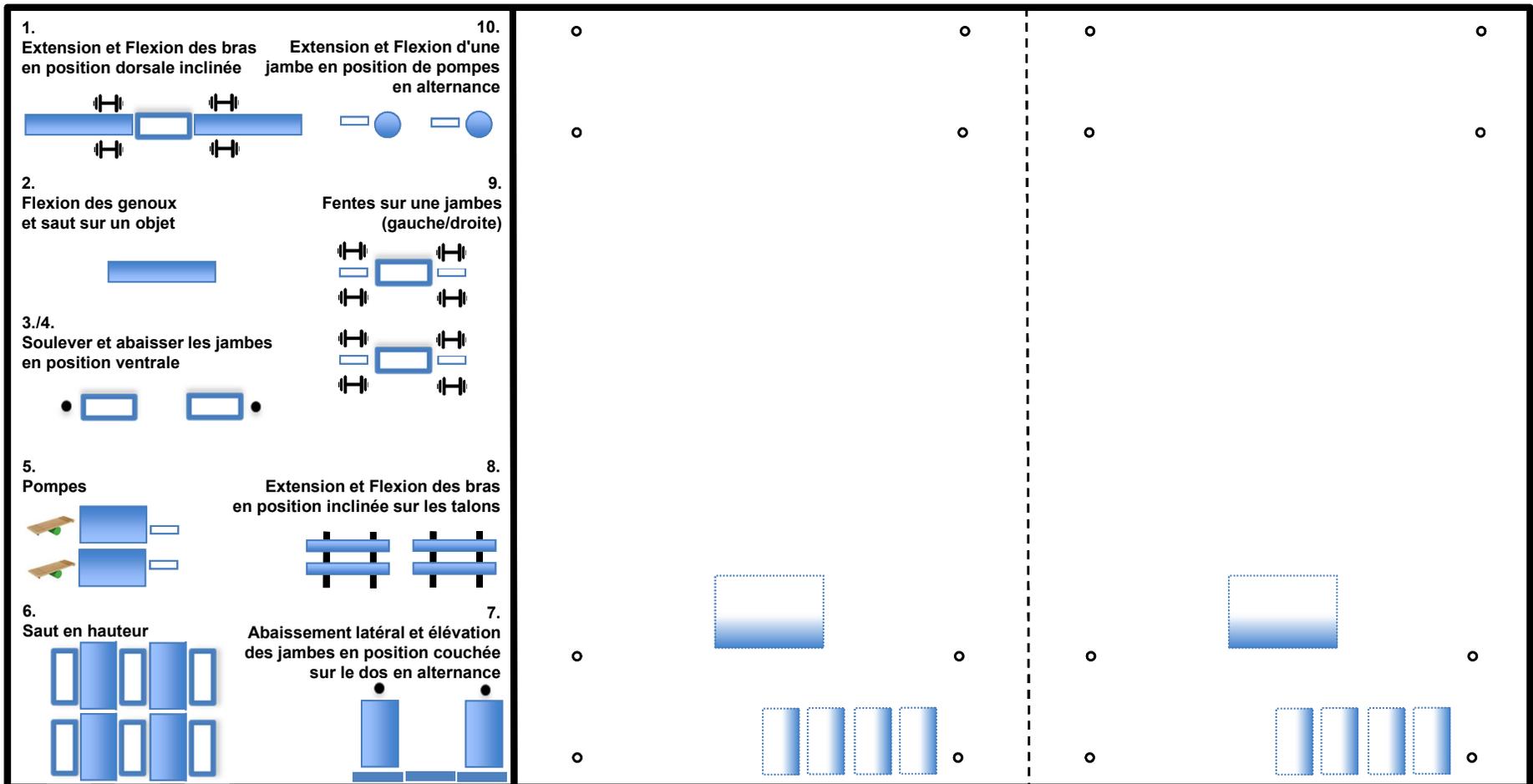


Circuit de force (programme 3)

"Rollball" – Balle brûlée/Kick Ball



Matériel partie force

-  2 Barres parallèles
-  Espaliers
-  2 Balles de gymnastique
-  4 Basket-/Medizinball
-  6 Petits tapis
- si à l'atelier 6 deux couloirs:
plus 2 petits tapis
-  8 Caissons suédois
- plus 3 caissons suédois
-  3 Bancs longs
- 2 Gilets lestés
-  12 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
-  6-8 Coussins d'équilibre
-  2 Planches d'équilibre

Matériel partie jeux

-  16 Petits cônes
-  2 Gros matelas
-  8 Petits tapis

Matériel en général

- Enceinte & musique
- Chronomètre

Remarques

- Utiliser le matériel cardio ("Rollball") pour le jeu (balle brûlée/Kick Ball)
- Placer les tapis souples (grands et petits) seulement après avoir fait la partie cardio ("Rollball")
- Tapis souples (petits) en option pour des exercices supplémentaires pendant les temps d'attente (p.ex. exercices de musculation)

