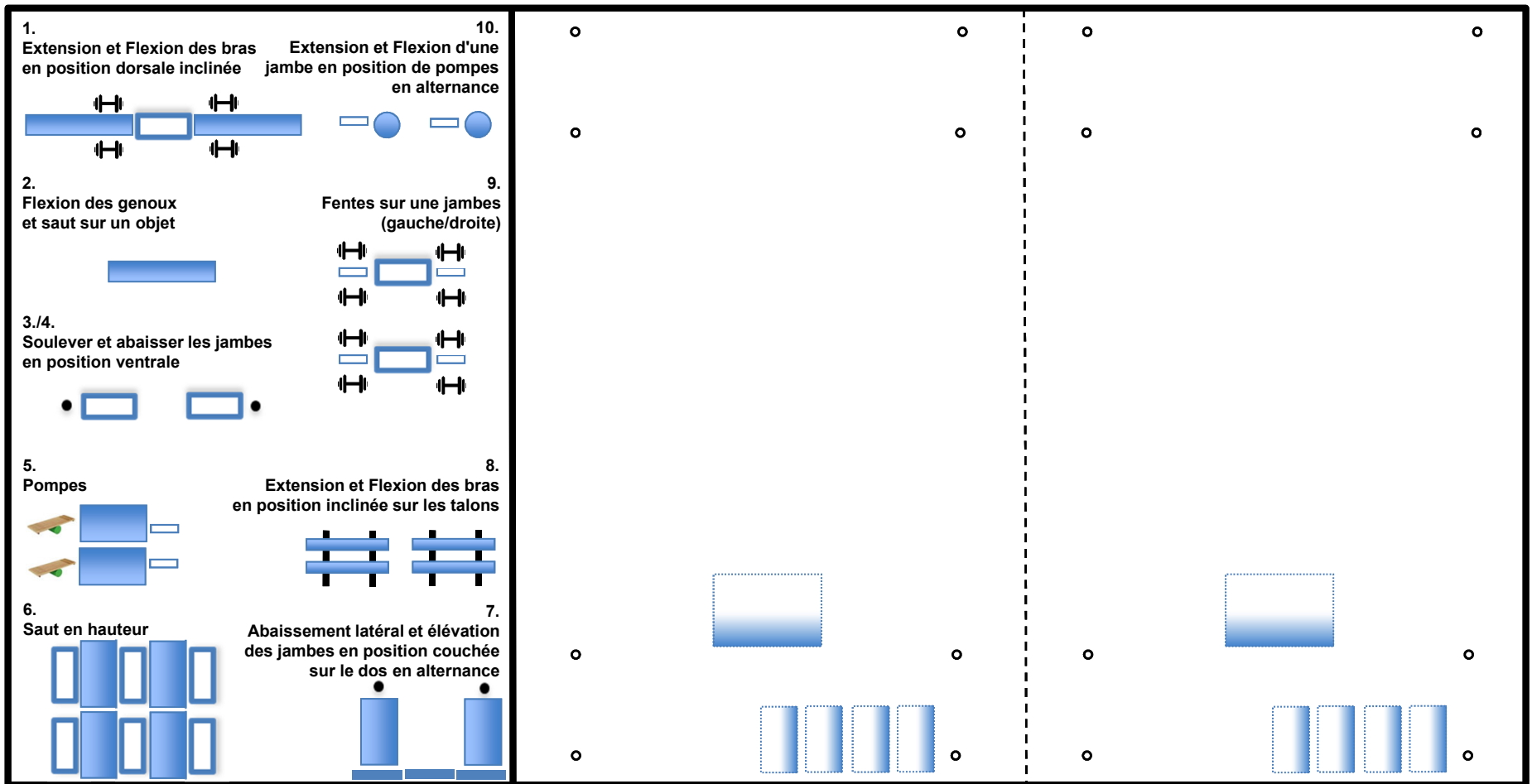












Circuit de force (programme 3)




"Rollball" – Balle brûlée/Kick Ball



Matériel partie force

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

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)

