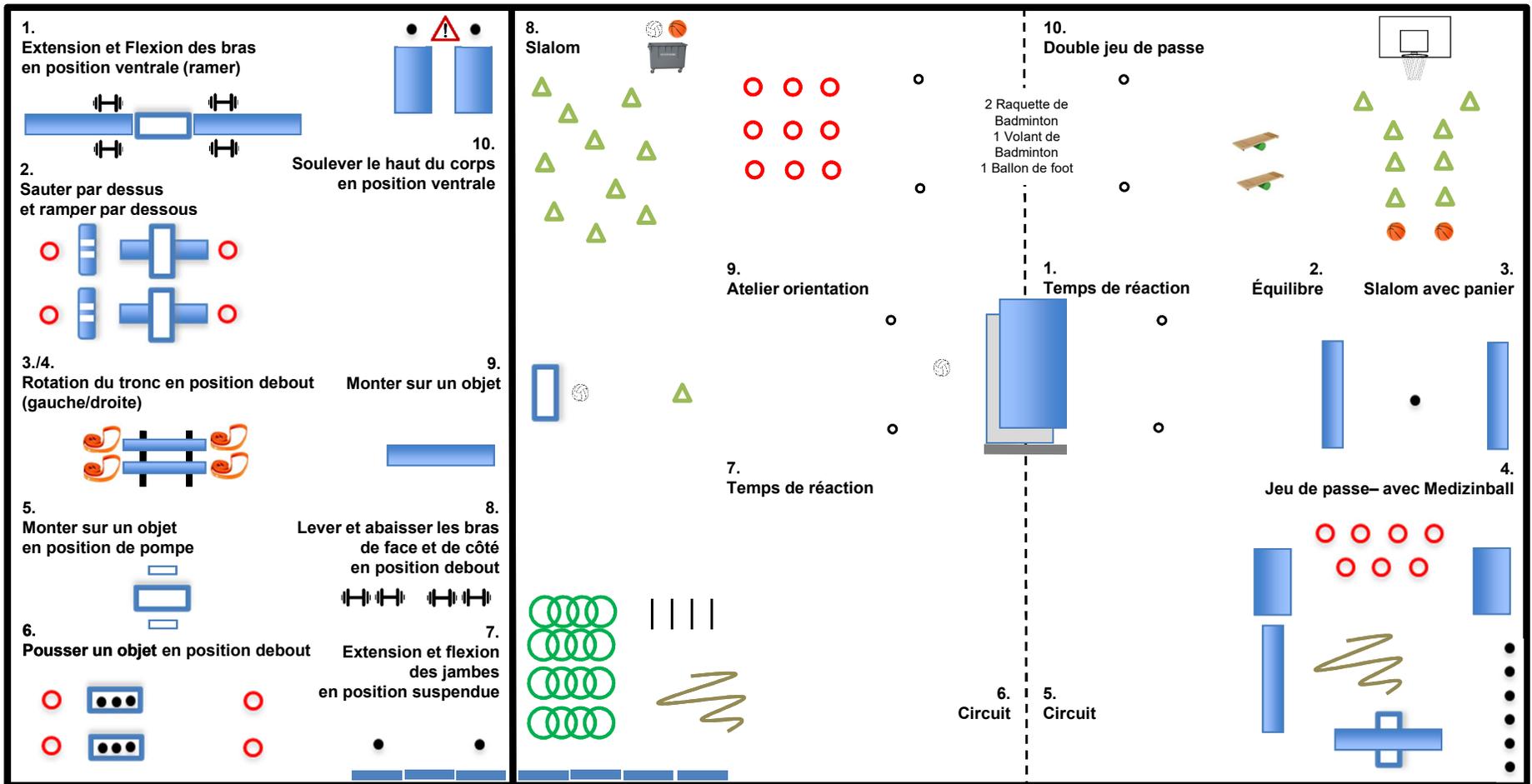


Circuit de force (programme 2)

Coordination: postes de travail (programme 2)



Matériel partie force

- 1 Barres parallèles
- 2 Cheval d'arçon (long)
- 8 Gros matelas
- 3 Bancs longs
- 4 Caissons suédois
- 8 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
- 4 Élastiques de chaque (faible, moyen, dur)
- 2 Coussins d'équilibre (demi-sphère)
- Espalier
- Mur
- 8 Piquets de marquage
- 10-14 Medizinball
- 4 Ballons de basket
- 2 Gilets lestés

Matériel partie coordination

- 16 Piquets de marquage
- 8 Petits cônes
- 4 Longs Bancs
- 1 Chariot à tapis (grand)
- 2 Petits tapis
- 20 Cerceaux (minimum)
- 2 Caissons suédois
- 1 Chariot à balles
- 19 Cônes de marquage
- 4 Obstacles
- 2 Cordes à grimper
- 2 Planches d'équilibre
- 2 Raquettes de badminton & 1 volant
- 1 Ballon de Foot
1 Medizinball
2 Ballons de volley
2 Ballons de basket
Div. balles

Matériel en général

- Perches à grimper
- Enceintes & musique
- Chronomètre

Remarques

Placer les cônes de réaction après l'augmentation du cardio si nécessaire