CIRCUIT 1

TrekFit®

6 stations d’exercices
7 panneaux d’information
48 exercices divisés en 2 programmes
16 équipements

LISTE DES ÉQUIPEMENTS:

Barres à push-up
Bancs courts (12’’, 17’’, 22’’)
Bancs longs (2)
Échelle horizontale
Haies (6)
Barres à traction (triple)
Barres à saut (3)
Répulsions aux barres
Montée à la corde
Poutre d’équilibre
Barres parallèles

Programme de haute intensité

Programme de basse intensité