

CIRCUIT 3



4 stations d'exercices
5 panneaux d'information
32 exercices divisés en 2 programmes
12 équipements

LISTE DES ÉQUIPEMENTS:

Barres à push-up	Station - Répulsions
Bancs courts (12", 17", 22")	Barres à saut
Haies (6)	Banc long
Barres à traction	Barres parallèles



Programme de haute intensité



Programme de basse intensité