


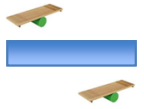




Circuit de force (programme 1)

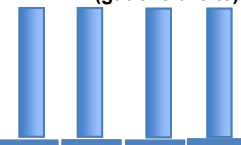
Street Racket

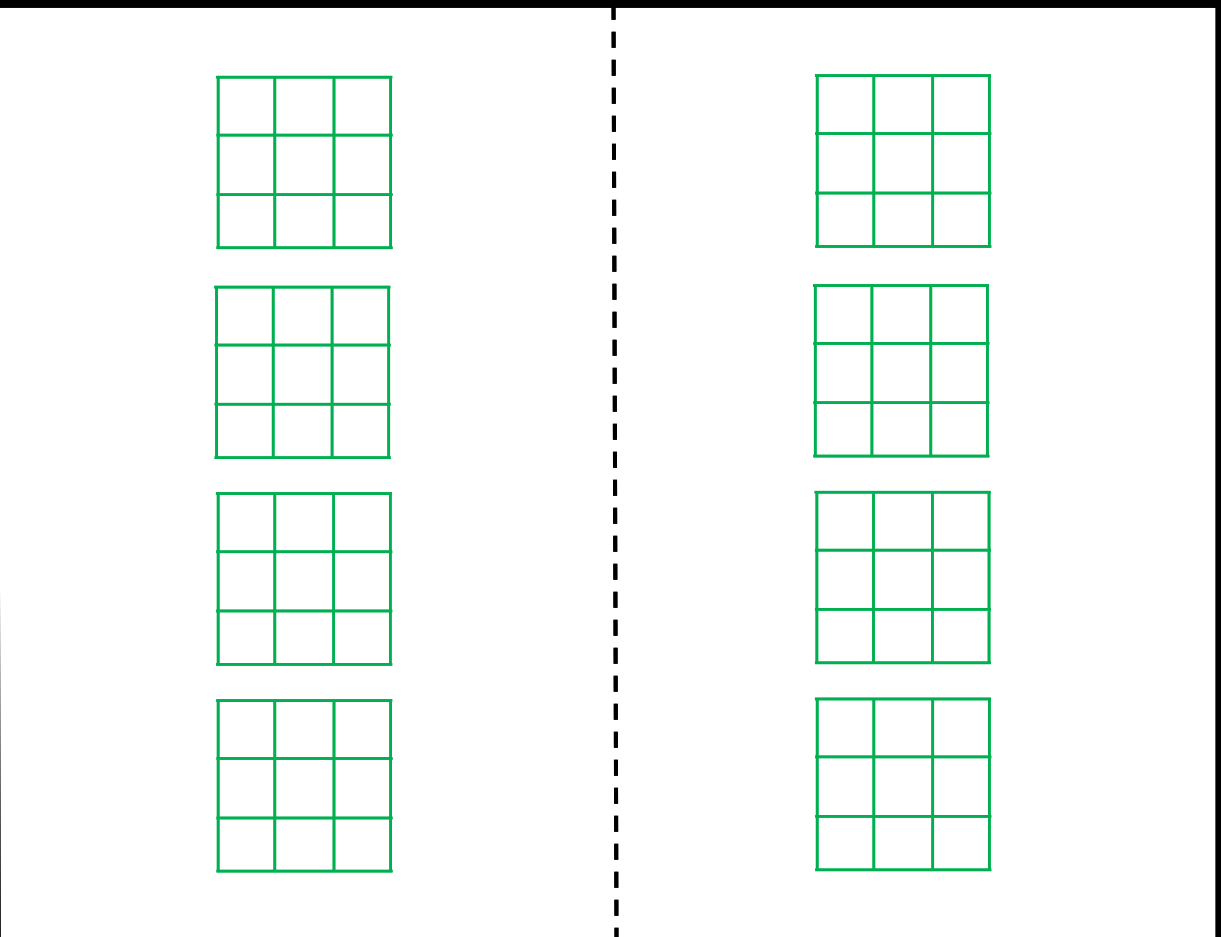
1. Déplacement en appui sur les bras  **10. La chaise** 

2. Levés de genoux sur place (skipping)  **9. Pompes** 












3./4. Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant bras (gauche/droite) **8. Flexion du torse** 

 (évtl. positionner les tapis contre le mur)

5. Soulever et abaisser un bras en alternance en position de pompes **6./7. Fente dynamique (gauche/droite)** 



Matériel partie force

-  1-2 Barres parallèles
-  1 Gros matelas
-  10 Petits tapis
-  5 Bancs longs
-  1 Caisson suédois
-  4 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
-  2-4 Medizinball
-  2 Planches d'équilibre
-  Espalier
-  Mur
-  4-6 Coussins d'équilibre
- 2-4 Gilets lestés
- Si pas d'espalier: 2 Caissons supplémentaires
- 4 -6 Disques d'haltères (grand)
- 2 Disques d'haltères (petit)

Matériel partie jeux

-  Ruban adhésif pour le marquage des terrains de Street Racket

Matériel en général

- Enceintes & musique
- Chronomètre

Remarques