

# Fiche produit Millet-Culinor

## PANNEAUX D'ATELIER



**SECTION POTEAU :** 68 X 45

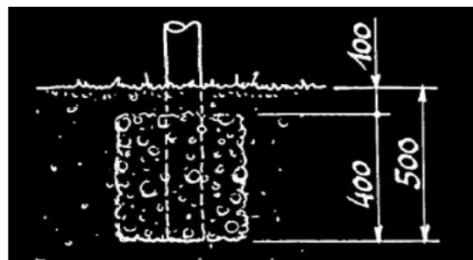
**PANNEAU :** Compact 10 mm **FORMAT :** 650 x 375 mm

**SCELLEMENT :** Respecter niveau 0

**SCELLEMENT :**

Réservations : 400 x 400

Profondeur : 500





**TABLES  
ABDOMINAUX**

INSPIRER



SOUFFLER




Assis, pieds sous le rondin, mains derrière la tête, flexion avant, retour allongé

**SLALOM**



Courir entre les poteaux en passant à l'extérieur de chacun

**SAUTS DE PUCE**



Sauter à pieds joints, par-dessus chaque barre

**BARRES  
PARALLELES**



Traverser les barres, bras droit puis Bras gauche en appui tendu

**BARRES FIXES**




Traction de bras

**PARCOURS DE SAUTS**



Franchir les haies en prenant appui sur ses pieds

**POUTRE  
D' EQUILIBRE**



Traverser la poutre En marchant

**PAS DE GEANT**



Sauter de plot en plot d'une jambe sur l'autre

**ECHELLE DE  
SUSPENSION  
INCLINEE**



progresser en suspension, en déplaçant les mains alternativement

**ESPALIER  
DOUBLE**



Se suspendre au barreau du haut, Relever les jambes à 90°

**MUR D'ESCALADE  
2 FACES**



Grimper par les prises. Descendre par les prises