

Fiche produit Millet-Culinor

PANNEAUX D'ATELIER



SECTION POTEAU : 68 X 45

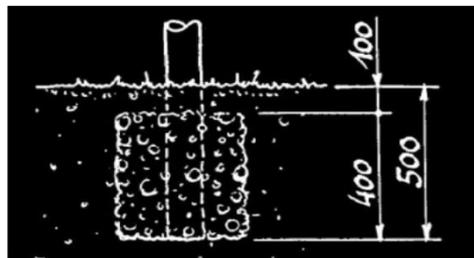
PANNEAU : Compact 10 mm **FORMAT :** 650 x 375 mm

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



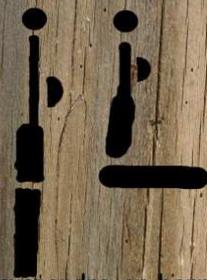
Sauter de plot en plot d'une jambe sur l'autre

**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