

Article : Mobile 1 : Puissance & Explosivité

Référence : MU0003

Pack de **68 exercices & variantes** (+ consignes enseignant : mode d'emploi, méthodes, échauffement, étirements)

4 catégories d'exercices :

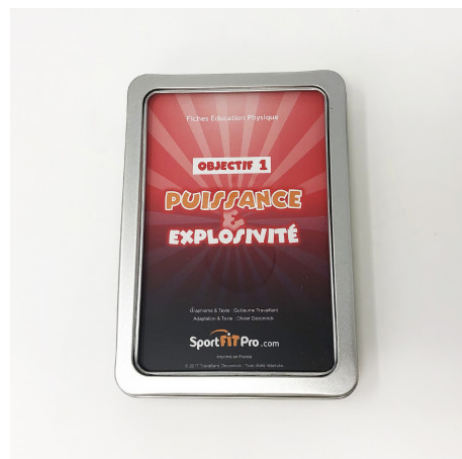
- Saut
- Projection
- Abdos & Dos
- Préparation au Sprint.

Disponible en plusieurs formats :

Exercices en VIDEO par flashcode et URL (à lire sur smartphone ou appareil connecté)

Poster en papier INDECHIRABLE (70g/m2) grand format (102 x 70 cm)

Fiches cartonnées glacées (350g/m2) grand format (15 x 10,5 cm) + Boîte de rangement en métal





Description