

Article : Fiches Musculation - Cross Training

Référence : MU0002

Fiches Musculation - Cross Training



Description

Pour découvrir, organiser et pratiquer le cross training en salle de sport, établissement scolaire ou espace privé.

Contenu

84 exercices + 25 variantes en vidéo par QR code et URL

3 catégories d'exercices :

GYM (poids de corps)

HALTERO (charges)

CARDIO (endurance)

Inclus

Mode d'emploi

Méthodes de travail

Planification

Échauffement



Étirements

Bonus

Jeu de l'oie intégré au poster pour s'entraîner en s'amusant

Formats

Poster PVC souple et indéchirable : 100 x 70 cm

Fiches cartonnées glacées : 150 x 105 mm

Sac de rangement coton inclus

Idéal pour cross training, EPS, coaching, fitness, entraînement en atelier