

OCTOGONE 360



DESCRIPTIF TECHNIQUE

Module complet adapté à la pratique de Street Workout et Cross-Training, 8 faces, entre 12-18 postes de travail (certains postes sont bi-faces):

- ~ 1 espalier suédois
- ~ 1 barre latérale drapeau humain
- ~ 1 barre de traction standard
- ~ 1 banc abdominal incliné
- ~ 1 échelle ondulée snake bar multifonctions
- ~ 1 banc droit / steppers de pliométrie
- ~ 1 mur pour medecine balls, équilibres, exercices statiques
- ~ 1 anneau pour cordes ondulatoires / battling ropes
- ~ 1 barre avec anneaux
- ~ Doubles barres parallèles
- ~ espace agilité (au sol)

EXERCICES DE MOTRICITÉ, COORDINATION AU SOL



EXEMPLES D'EXERCICES DE MUSCULATION & STREET WORKOUT



EXEMPLES D'EXERCICES DE MUSCULATION & CROSS-TRAINING



