



DÉBUTER LA CALLISTHÉNIE

PARTIE 1

ÉQUIPEMENT ET MOTIVATION





L'ÉQUIPEMENT

Bandes élastiques

[VOIR SUR AMAZON.CA](#)

Barre à traction

[VOIR SUR AMAZON.CA](#)

Anneaux de gymnastique

[VOIR SUR AMAZON.CA](#)

Barres parallèles

[VOIR SUR AMAZON.CA](#)



LA MOTIVATION

Pourquoi tu veux te lancer dans la callisthénie?

Quel est ton plus grand objectif?

Comment peux-tu décliner ton grand objectif en sous-objectifs?



LA VIDÉO



ÉCOUTER LA VIDÉO