FIT & RACK

VOTRE EQUIPEMENTIER MADE IN FRANCE

EDITION 2022-2023

www.fitandrack.com

À PROPOS

FIT' & RACK®, est une entreprise française spécialisée dans l'équipement de sport fonctionnel. Ses co-gérants, Xavier ANTON et Florent CAMISULI, tous deux ingénieurs de l'industrie et passionnés de l'entrainement fonctionnel, décident, en 2014, de s'associer pour fonder FIT' & RACK®.

Initialement spécialisée dans la conception et la fabrication des racks sur-mesure et standard, l'enseigne se diversifie en 2015 dans les équipements afin de vous présenter une offre complète et variée.

Tous les produits sont conçus et développés en France par des équipes d'ingénieurs et la fabrication est confiée à des partenaires de confiance, uniques et spécialisés dans leurs métiers respectifs, afin de vous proposer la meilleure qualité possible.

L'ensemble des produits métallurgiques, manufacturés du début à la fin dans les ateliers de nos partenaires de la région lyonnaise, répondent à des valeurs 100% Made in France. Le reste des équipements est fabriqué en Europe et en Asie par des partenaires de qualité, suivis et inspectés plusieurs fois dans l'année, afin de vous garantir des équipements au meilleur rapport qualité/prix.

Depuis mars 2016, l'équipe dispose d'un SHOWROOM CrossFit des Monts – salle de sport sous licence CrossFit® – géré séparément par une équipe de coachs performants et professionnels. Cet espace indispensable au bureau d'études FIT' & RACK®, permet de tester nos produits de manière intensive afin de constamment les améliorer.

Et depuis fin 2021, FIT' & RACK dispose, au sein de ses locaux situés à Civrieux d'Azergues (69), d'un point de vente et showroom permettant à nos clients de se fournir sur place. Vous aurez ainsi la possibilité de tester le matériel sur place et échanger avec nos commerciaux.

L'équipe FIT' & RACK® est le partenaire training d'athlète comme Willy Georges, Stéphane Ossanga, Carole Castellani, Lucas Heuzé, Kealan Henry, Guillaume Bouchard mais aussi des espoirs comme Séraphin Périer et Hugo Marszalek. Tous ces sportifs partagent les mêmes valeurs : travail, humilité et plaisir.

NOS FORCES

Service commercial

Conception plans 3D

Shop physique et en ligne

Meilleur rapport qualité-prix

CrossFit Des Monts

Showroom et point de vente FIT' & RACK

10 Chemin du Chêne
69380 Civrieux-d'Azergues

www.fitandrack.com

contact@fitandrack.com

CONTACTEZ-NOUS

Secteur Nord-Ouest / Sud-Ouest

Loris CHAMPLOIS

+33 (0)6 58 18 08 37

devis@fitandrack.com

Secteur Nord-Est / Sud-Est

Clément VOUTHIER

+33 (0)6 66 02 69 68

commercial@fitandrack.com

SUIVEZ-NOUS

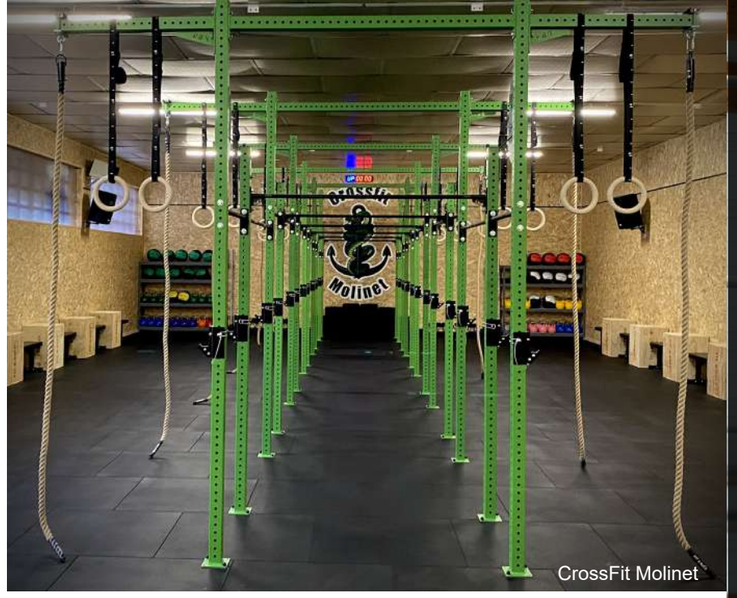
@fitandrack

FIT' & RACK

@FITandRACK

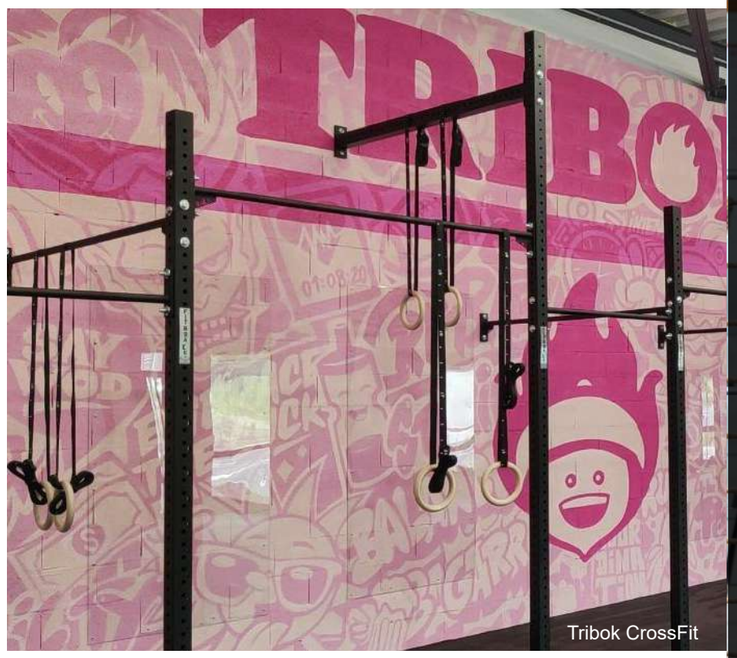
Fitandrack France

UBK CrossFit Nemours



CrossFit Molinet

TBTraining


Tribok CrossFit

LEXIQUE

MADE IN FRANCE — Fabriqué en France

KIDS — Equipement adapté aux enfants

NEW — Découvrez nos nouveautés

♥ — Nos Best Sellers

Photos non contractuelles.

SOMMAIRE

FORCE & HALTÉROPHILIE 6

PRÉPARATION PHYSIQUE 30

GYMNASTIQUE 48

RACKS & CAGES 58

ACCESSOIRES DE RACK 78

SALLE & RANGEMENT 90

ENDURANCE & CARDIO 108

STRONGMAN 114

RÉCUPÉRATION & MOBILITÉ 120

YOGA & PILATES 130

ACCESSOIRES 134

SPORTS DE COMBAT 146

NOTES 154

Lyon Showdown - Edition 2022
CL_studio Photographe

FORCE & HALTEROPHILIE

La sélection Force & Halterophilie vous proposera tout le matériel nécessaire à votre développement musculaire. Vous y trouverez les traditionnelles haltères & kettlebells mais aussi tout l'équipement d'haltérophilie permettant aux débutants comme aux confirmés d'améliorer leurs capacités physiques.

Tous les produits proposés ont été testés longuement dans notre showroom CrossFit des Monts, qualité et longévité assurées.

Lyon Showdown Edition 2020
Crédit photo : picsandburpees

COMMENT CHOISIR SA BARRE ?

Dimensions des barres et caractéristiques :

20KG : 220cm de longueur totale, 28mm de diamètre au niveau du grip et 50mm au niveau des manchons
15KG : 200cm, 25mm au niveau du grip et 50mm au niveau des manchons
10KG : 170cm, 25mm au niveau du grip et 50mm au niveau des manchons
5KG : 170cm, 28mm au niveau du grip et 50mm au niveau des manchons
2.5KG : 120cm, 25mm au niveau du grip et 50mm au niveau des manchons

Les roulements à aiguilles permettent une excellente rotation de la barre, tout en assurant une parfaite résistance aux chocs. Les aiguilles en grand nombre et d'une longueur correcte permettent de répartir les chocs sur la barre et d'augmenter considérablement sa durée de vie. De la marque SKF, qui est une référence pour tout type de roulement, on ne compte pas moins de 8 roulements à aiguilles (4 par manchons).

Les PSI (Pound-force per Square Inch), l'équivalence en unité métrique est le Mpa (Force par mètre carré), permet d'indiquer la force de tension à laquelle votre barre olympique résistera. La variation du Mpa d'une barre à l'autre dépend de la qualité de l'acier utilisé pour produire votre barre d'haltérophilie. Stop disques non inclus.

SOL
Selon votre type de sol.

POIDS
Selon votre gamme de poids.

ENTRAINEMENT
Selon vos types d'entrainements.

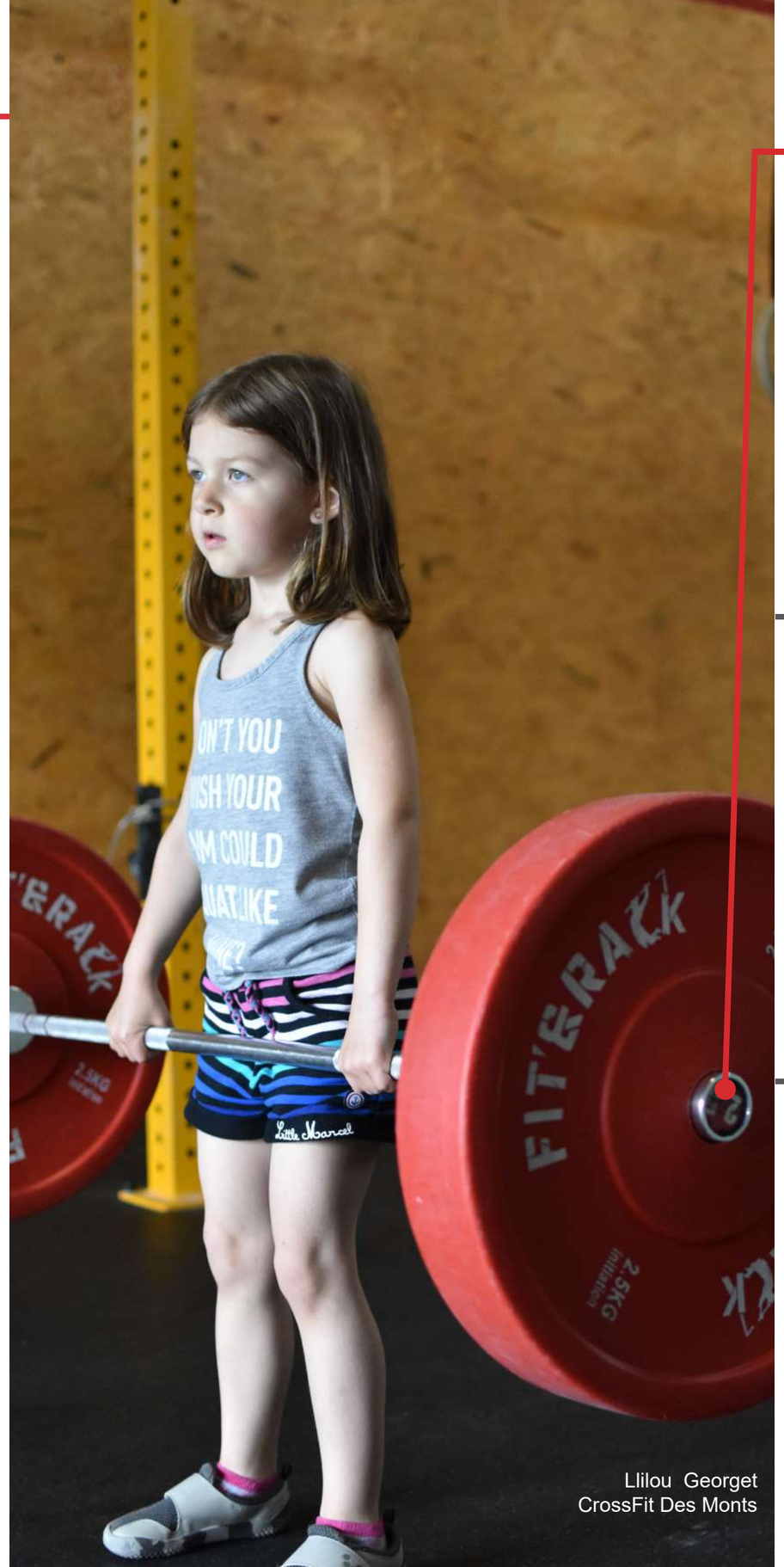
CHARGE
Selon vos charges plus ou moins lourdes.

DESIGN
Selon le design souhaité.

Comment entretenir votre barre ?

Il est préférable de nettoyer votre barre après chaque utilisation car la magnésie, l'humidité et la transpiration peuvent faire apparaître des points de rouille. Vous pouvez utiliser une petite brosse en plastique ou un chiffon pour nettoyer votre barre afin que celle-ci ait une plus longue durée de vie.

Pour les professionnels, nous conseillons de le faire 1 à 2 fois par semaine. Appliquez de l'huile sur vos roulements afin de faciliter la fluidité de votre barre. Il faut privilégier une huile liquide. Il est recommandé de huiler votre barre au minimum 2 fois par an.



Llilou Georget
CrossFit Des Monts

BARRE OLYMPIQUE 2.5KG 2.0

GAMME INITIATION — KIDS

La barre d'haltérophilie de 2,5 kg, la plus légère de notre gamme d'initiation, est le prdouit à avoir absolument pour permettre un apprentissage et une progression sécuritaire à tous les nouveaux pratiquants. Elle pourra être chargée jusqu'à ***10 kg***, pour vous permettre une montée en charge progressive.

Resistance 500 MPa
Roulement à palier bronze
Marquage haltérophilie

REF : BAI - 002

BARRE OLYMPIQUE 5KG 2.0

GAMME INITIATION — KIDS

La barre d'initiation vous permet de découvrir les sensations des mouvements Olympique. Elle est idéale pour apprendre et progresser sur les mouvements spécifiques d'haltérophilie et peut être chargée jusqu'à ***15 kg***.

Resistance 700 MPa
Roulement à coussinet bronze
Marquage haltérophilie

REF : BAI - 005

BARRE OLYMPIQUE 10KG 2.0

GAMME INITIATION — KIDS

Barre d'haltérophilie de notre gamme initiation. Elle permet de s'initier aux mouvements techniques de l'haltérophilie avec une barre plus légère. Peut être chargée jusqu'à ***60 kg***.

Resistance 1150 MPa
4 cages à aiguilles
Marquage haltérophilie

REF : BAI - 010

BARRE OLYMPIQUE 15KG 2.0

GAMME ENTRAÎNEMENT

Issue de la même composition que la barre olympique entrainement 20kg. Cette barre de 15kg respecte le standard femme, mais ne vous méprenez pas, elle peut être utilisée par toute personne pour qui une barre de 20kg semble un peu trop lourde.

Resistance 1300 MPa - 8 cages à aiguilles
Double marquage haltérophilie & Force altétique
Charge maximum : 500 kg

REF : BAE - 015

BARRE OLYMPIQUE 20KG 2.0

GAMME ENTRAÎNEMENT

Equipement polyvalent, des barres olympiques FIT' & RACK. Cette barre est parfaite pour tous les pratiquants, allant du cross-training à l'haltérophilie. Conçue pour être plus abordable que sa grande sœur la barre compétition. Cette barre contient l'essentiel pour vous permettre de débuter ainsi que d'approfondir votre technique de lift.

Resistance 1300 MPa - 8 cages à aiguilles
Double marquage haltérophilie & Force altétique
Charge maximum : 500 kg

REF : BAE - 020

CrossFit Manakaha
Lucas Heuze
Crédit photo : Geraldine Bramonte

BARRE OLYMPIQUE 15KG

GAMME COMPETITION

Tout comme la barre compétition 20kg, celle de 15kg est issue de la même conception et du même désir de créer une barre haute gamme. La barre olympique 15kg compétition, est destinée à une utilisation sans limites, couvrant tout types de pratique allant de l'haltérophilie olympique au cross-training.

Resistance 1450 MPa - 10 cages à aiguilles
Standard IWF
Charge maximum : 750 kg

REF : BAC - 015

BARRE OLYMPIQUE 20KG

GAMME COMPETITION

Matériel haut de gamme, des barres olympiques FIT' & RACK. L'utilisation de cette barre est sans limites couvrant des pratiques allant du cross-training à l'haltérophilie olympique. Bénéficiant des standards IWF, elle résistera dans la durée aux entraînements les plus intenses. Et vous permettra de parfaire vos techniques d'épaulé jeté et d'arraché.

Resistance 1450 MPa - 10 cages à aiguilles
Standard IWF
Charge maximum : 750 kg

REF : BAC - 020

BARRE OLYMPIQUE 20KG

GAMME MUSCULATION

NEW

Idéale pour vos entraînements de musculation et d'haltérophilie, la barre de 20 kg de la gamme musculation permet de solliciter tous les muscles lors des mouvements de force (Squat, Deadlift, développé couché…). À l'inverse de nos barres des gammes Compétition, Entrainement et Signature, cette barre n'est pas droppable.

2 roulements, 2 paliers en bronze
250 kg charge max
Longueur : 220 cm

REF : BAM - 020

BARRE EZ

NEW

La EZ Curl Bar ou barre EZ se diversifie des barres olympiques classiques, car son design permet d'éviter les tensions au niveau des poignets durant vos exercices de renforcement des biceps, triceps ou épaules selon l'exercice choisi : Press, Reverse Curl… Cette barre de musculation vous apportera aussi une bonne prise en main, grâce à son moletage situé sur la barre au niveau des emplacements des deux mains.

Poids : 10 KG
Moletage anti-dérapant

REF : BAZ-001

MINI BARRE CHARGEABLE

NEW

La "Mini barre" ou haltère chargeable vous permettra d'adapter la charge suivant vos entraînements selon vos besoins et vos mouvements : de 5 KG à vide et pourra être chargée jusqu'à 45 KG. Un accessoire unique et modulable pour tous les niveaux. Le compromis parfait si vous n'avez pas la place ou le budget d'avoir un set complet d'haltères.

Poids : 5KG
Moletage anti-dérapant
Longueur des manchons : 16 cm

REF : BAC - 005

Willy Georges
WYS CrooFit

SAFETY BAR

NEW

La "safety bar" ou barre à squat de sécurité FIT' & RACK permet de répartir le poids de votre charge afin d'effectuer vos entraînements en toute sécurité, même avec des charges lourdes.

Made in France
Compatible avec nos poids et nos colliers de serrage 48.3
Diamètre : 48.3 mm, Longueur : 2,3 mètres, Poids : 15 kg
Inclinaison des poignées : 65°
Peinture industrielle ultra résistante et acier de forte épaisseur

REF : BAE-005

BARRE HEXAGONALE

NEW

La barre hexagonale ou Trap Bar, tient sa particularité de par sa forme hexagonale, pour que l'athlète puisse se placer au centre de celle-ci. Ses poignées sont placées de façon à favoriser une posture qui protègera votre dos lors de vos exercices à charges lourdes et de mieux vous concentrer sur vos performances tels que le soulevé de terre, la marche du fermier ou les haussements d'épaules.

Longueur et poids : 140 (24 kg) ou 180 cm (30 kg)
Double poignée moletée

REF : BAH - 001 / 002

MANCHONS POUR BARRE

NEW

Ces manchons pour barres olympiques vous offrent un meilleur maintien de la nuque et un confort supplémentaire lors de vos exercices de force.

Longueur : 35 cm

REF : MAN-005

NOTRE GAMME SIGNATURE

Les barres Signature, 15 et 20 KG, vous permettent de réaliser tous les types d'entraînement, qu'il soit d'haltérophilie, de force athlétique, de musculation ou encore de cross-training. Une merveilleuse association d'esthétisme et de qualité, les barres Signature sont conçues comme celles de notre gamme d'entraînement, afin de vous offrir le meilleur au meilleur prix. Avec en plus, sa finition Cerakote, un revêtement en céramique permettant de protéger la peinture de votre barre et lui apporter une protection la plus optimale possible contre la corrosion, les chocs sans compromis sur vos performances physiques.

Nos barres Signature sont spéciales, car chacune de nos quatre barres a été conçue aux couleurs d'un athlète FIT' & RACK ! Vous trouverez donc des barres personnalisées aux couleurs et au nom de nos athlètes avec une caractéristique spécifique sur le manchon. Carole Castellani, Erin Sims, Stéphane Ossanga et Willy Georges, nous avons la chance d'avoir des athlètes formidables au sein de notre marque et il nous paraissait important de pouvoir créer une gamme en leur honneur, pour eux mais surtout pour vous !

Vous trouverez donc une barre conçue avec 8 roulements cages à aiguilles, assurant une très bonne rotation ainsi qu'une excellente résistance à la charge. L'objectif étant de maintenir une fluidité maximale lors de vos remontées quelle que soit votre charge, afin que cette barre vous accompagne tout au long de votre progression !

Comme tout le matériel FIT' & RACK, nos barres Signature ont été conçues et testées en France dans notre showroom CrossFit des Monts, afin de vous assurer qualité et sécurité.

BARRE OLYMPIQUE VERT OU NOIR BY WILLY

GAMME SIGNATURE

Vert ou Noir, avec l'emblême du sapin des Vosges , région de notre champion national, amoureux de la nature, vous l'avez, c'est bien Willy Georges ! L'un des meilleurs Crossfiteurs français, Willy reprend cette année sa première place sur le podium français des Opens de CrossFit® après une blessure à l'épaule, avec comme objectif son grand retour aux CrossFit® Games !

Disponible en 15 ou 20 KG
Disponible en 2 coloris : Vert ou Noir
Resistance 1300 MPa - 8 cages à aiguilles
Double marquage: Haltérophilie et Force Athlétique
Acier traitement, Chrome dur
Charge maximum : 500 KG

REF : 15 KG BAS - 115 / 415
20 KG BAS - 120 / 420

BARRE OLYMPIQUE BLEU BY CACO

GAMME SIGNATURE

Bleu, avec l'emblème du cactus, voilà la barre de Carole Castellani ! Lyonnaise, coach, co-owner et ambassadrice FIT' & RACK, Caco se place également sur le podium comme 1ère athlète française aux Open 2019, 3ème aux Open 2020, et plus récemment, à la 3ème place des CrossFit® Games 2021 en équipe avec la Team CrossFit® Genas.

Disponible en 15 ou 20 KG
Resistance 1300 MPa - 8 cages à aiguilles
Double marquage: Haltérophilie et Force Athlétique
Acier traitement, Chrome dur
Charge maximum : 500 KG

REF : 15 KG BAS - 215
20 KG BAS - 220

BARRE OLYMPIQUE ROUGE BY BEAWOLF

GAMME SIGNATURE

Rouge, un loup , l'appellation « Beawolf », évidemment nous avons tous reconnu le légendaire Stéphane Ossanga, et sa marque de coaching individuel et de programmation pour les box de CrossFit ! Voici un athlète historique de FIT' & RACK ! Nous avons l'honneur et la chance de le suivre depuis ses débuts au Garage Gym de Chambéry. Avec son excellent palmarès, il continue son formidable parcours en se consacrant aujourd'hui à sa salle de coaching sportif et santé Le Studio Chambéry !

Disponible en 15 ou 20 KG
Resistance 1300 MPa - 8 cages à aiguilles
Double marquage: Haltérophilie et Force Athlétique
Acier traitement, Chrome dur
Charge maximum : 500 KG

REF : 15 KG BAS - 015
20 KG BAS - 020

BARRE OLYMPIQUE ROSE BY ERIN

GAMME SIGNATURE

Rose, et l'emblème de CrossFit électron, portant le nom de SIMS, l'un des Owner de cette merveilleuse Box de CrossFit à Besançon, voici notre grande Erin Sims ! 1ère athlète française aux OPEN de CrossFit dans la catégorie Master de l'année 2017 à 2019, et 2ème en 2020, une athlète inspirante qui n'a de cesse de nous prouver qu'il faut toujours persévérer !

Disponible en 15 ou 20 KG
Resistance 1300 MPa - 8 cages à aiguilles
Double marquage: Haltérophilie et Force Athlétique
Acier traitement, Chrome dur
Charge maximum : 500 KG

REF : 15 KG BAS - 315
20 KG BAS - 320

PINCES DE SERRAGE

Les pinces servent à garder vos disques en place sur les barres Olympiques. Très adaptées aux charges lourdes sur peu de répétitions et charge moyenne sur un grand nombre de répétitions. Les pinces pour barres olympiques prennent peu de place, se mettent et s'enlèvent très facilement et sont sécuritaires. Produit au rapport qualité-prix optimal.

Adaptées aux barres 50mm
Acier chromé
Vendu par paire

REF : COL - 003

PINCES DE SERRAGE

Les pinces coudées pour barres olympiques prennent peu de place, se mettent et s'enlèvent très facilement et sont sécuritaires. Leur forme leur permettra de ne pas vous gêner lors de vos entrainements en clycling, par exemple avec nos mini barre ou haltère chargeable.

Adaptées aux barres 50mm
Acier chromé
Vendu par paire

REF : COL - 003

COLLIER SERRAGE OSO

Les paires d'OSO Collars sont spécialement conçues pour les poids et barres Olympiques. Leur design permet de les ouvrir et les fermer facilement tout en maintenant efficacement vos bumpers en place. Très adaptés aux charges lourdes avec beaucoup de répétition. **Personnalisation** *(à indiquer dans le commentaire de la commande)* : 10 caractères maximum - Police de personnalisation BOSTON TRAFFIC (effet pochoir)

Adaptés aux barres 50mm - Intérieur en caoutchouc
Aluminium anodisé - Personnalisable
Vendu par paire

REF : COL - 004 / 005 / 006

CrossFit des Monts
Hristo Barzakov

COLLIER SERRAGE JAW 2.0

Les paires de JAW COLLAR sont spécialement conçues pour les poids et barres Olympiques. Leur design permet de les ouvrir et les fermer facilement tout en maintenant efficacement vos bumpers en place. Idéal avec des charges lourdes avec beaucoup de répétitions. Ces colliers offrent un excellent rapport maintien / robustesse, convient parfaitement pour les salles de sports à forte influence.

Polymère de résine
Adaptés aux barres 50mm
Vendu par paire

REF : COL - 150 / 250 / 350 / 450

COLLIER SERRAGE 48.3 mm

Les paires de colliers de Serrage 48.3, sont idéales pour les barres de 48 mm de diamètre tels que le Farmer Walk, Axle Bar ou Fat Bar. Leur design permet de les ouvrir et les fermer facilement tout en maintenant efficacement vos bumpers en place.

Polymère de résine
Adaptés aux barres de 48 mm
Vendu par paire

REF : COL - 248

COLLIER SERRAGE 2.5 KG

Les colliers ajustés de 2.5kg ont une fonction double : ils bloquent vos disques sur vos barres et jouent le rôle de poids additionnels. Une fois le collier verrouillé sur la barre et la partie externe visée, les colliers maintiennent parfaitement les disques.

Adapté pour les barres 50mm Réglage du serrage
Finition chromée
Vendu par paire - 5 kg la paire

REF : COL - 001

POIDS OLYMPIQUE - 5 À 25 KG

GAMME HOME

NEW

Les poids de notre gamme Home sont parfaits pour vos trainings dans votre garage gym ou vos séances dans votre box. Moulé d'un seul bloc en caoutchouc naturel, vous permettre d'acquérir des poids de qualité à bas prix ! Le caoutchouc naturel assure un rebond nul et une durée de vie exemplaire sur une utilisation sur des dalles amortissantes et sa douille en inox ajusté vous assurera un bon maintient sur votre barre.

Diamètre : 450 mm, ouverture de disque : 50,4 mm
Tolérance de masse : +/- 2% du poids
Dureté : 90 Shore A
Caoutchouc naturel et douille en acier inoxydable
Texte en relief pour une durée de vie imbattable
Vendu à l'unité

REF : POH - 050 / 100 / 150 / 200 / 250

Marquage moulé

POIDS OLYMPIQUES - 5 A 25KG

GAMME WOD

Les poids olympiques de notre gamme Wod sont fabriqués à partir d'un mélange intelligent de caoutchouc recyclé et d'un disque en acier. Ils sont faciles à différencier grâce à leur apparence mouchetée, de la couleur officielle des poids olympiques.
Leur matière leur offre également un fort pouvoir d'absorption. Vous pourrez donc les utiliser directement sur du béton ou sur un tapis de sol de 6 mm. Les impacts au sol peuvent, à la longue, fragiliser vos bumpers et votre barre, nos poids olympiques de la gamme WOD sont parfaits pour amortir le choc tout en protégeant votre équipement, sur tous les types de sol. Ils seront parfaits pour vos WOD en Touch&Go !

D450mm (10kg-15kg-20kg-25kg)
D350mm (05kg)
Coutchouc recyclé compacté
Couleur Noir Moucheté de couleur

REF : POW - 050 / 100 / 150 / 200 / 250

Marquage moulé

POIDS OLYMPIQUES 2.0 - 05 A 25KG

GAMME ENTRAINEMENT

Les poids olympiques de la gamme Entrainement 2.0 de FIT' & RACK sont parfaits pour vos séances d'haltérophilie et vos wods sur surface amortissante avec beaucoup de poids et peu de répétitions. Leurs bandes de couleurs vous permettent d'identifier rapidement vos poids ! Sa matière en caoutchouc naturel assure un rebond modéré et une durée de vie exemplaire, et sa douille en acier ajusté vous assurera un bon maintien sur votre barre. Ils sont semblables aux poids de notre gamme Compétition : revêtement anti-choc, rebond comparable, douille en acier ajustée, etc avec le meilleur rapport qualité prix.

Pour maximiser la durée de vie des poids olympiques de la gamme entrainement 2.0, nous conseillons de les utiliser sur des dalles amortissantes d'au minimum 15 mm d'épaisseur (plus d'informations sur nos dalles page 72). Les impacts au sol des mouvements d'haltérophilie peuvent, à la longue, fragiliser vos bumpers et votre barre, un sol plus souple que vos poids va alors permettre d'amortir le choc et protéger votre équipement.

Diamètre 450mm - Contours anti chocs - Vendu à l'unité
Marquage moulé
Poids : 5 KG / 10 KG / 15 KG / 20 KG / 25 KG

REF : POE - 051 / 101 / 151 / 201 / 251

Marquage moulé

POIDS OLYMPIQUES 2.0 - 10 À 25 KG

GAMME COMPETITION

FIT' &Poids haut de gamme, destinés à un usage en haltérophilie, ces poids olympiques RACK de la gamme Compétition 2.0 se distinguent des autres gammes par leur couleur qui respecte la réglementation IWF (International Weightlifting Federation). Cette réglementation est celle imposée lors des compétitions d'haltérophilie, avec des exigences de dimensions et de précision sur le matériel utilisé lors de compétitions. En plus d'être réglementaire, ces couleurs sauront donner du style à vos barres les plus lourdes.

Ce type de matériel a été conçu pour les haltérophiles purs qui souhaitent s'entraîner sur leurs différents lifts. Que ce soit pour de l'arraché ou de l'épaulé-jeté, les poids olympiques compétitions sont le matériel qu'il vous faut.

Plus dur et plus rigide que nos poids WOD ou Entraînement, ce type de poids vous permettra d'avoir un rebond moindre lors de vos drops mais également de pouvoir charger plus lourdement votre barre. En effet les poids olympiques compétitions sont plus fins que les entraînements ou les WOD. Cela vous laisse donc plus de place.

Standard IWF - Diamètre 450mm
Contours anti chocs - Vendu à l'unité
Marquage moulé
Poids : 10 KG / 15 KG / 20 KG / 25 KG

REF : POC - 101 / 151 / 201 / 251

Marquage moulé

POIDS OLYMPIQUE - 2,5 À 20 KG

GAMME MUSCULATION

NEW

Nouveautés FIT' & RACK, ces disques en caoutchouc sont équipés d'une bague en acier, compatible avec nos barres olympiques de diamètre 50mm. Conçus pour vos séances de renforcement musculaire et remise en forme, leurs revêtements vous garantissent une durée de vie et un bon amortissement au sol. Et leurs 3 poignées permettent une meilleure prise en main, combinés avec la bague en acier ajusté de diamètre olympique vous permet d'enchaîner les différents exercices rapidement et simplement.

Triple poignée
Poids inscrit en kg en en lb
Diamètre intérieur 51 mm
Matière : caoutcouc, bague en acier
Vendu à l'unité

REF : POM - 025 / 050 / 100 / 150

POIDS OLYMPIQUE 2,5KG - 5KG

GAMME INITIATION

KIDS

Les poids de 2.5 & 5 kg de notre gamme initiation sont fait d'une coque épaisse de plastique remplie d'air pour avoir une surface de contact importante et résister à vos drops de barre : fini les bumpers mous qui risquent de casser sous le poids de la barre !

Diamètre 450mm
Plastique dur
Vendu à l'unité
Epaisseur : 10 cm (5 kg) - 7,5 cm (2,5 kg)

REF : POI - 025 / 050

Showroom FIT' & RACK

POIDS ADDITIONNELS

GAMME COMPETITION

Car de simples poids additionnels peuvent faire la différence pour un PR ! Comme nos poids de la gamme compétition, les poids additionnels répondent aux normes IWF : même ouverture de disque (50.4mm) et même tolérance (+/- 0.1% du poids). Ils sont faits de résine avec un revêtement en caoutchouc dur finition mat coloré pour mieux repérer les poids.

Diamètre intérieur 50.4 mm
Revêtement caoutchouc
Finition mat coloré - Lettrage en KG
Poids : 0,5 KG / 1 KG / 1,5 KG / 2 KG / 2,5 KG

REF : POC - 005 / 010 / 015 / 020 / 025 / 050

POIDS ADDITIONNELS

GAMME HALTÉRO

Les poids additionnels Haltérophilie sont équipés d'un joint à lèvre. La friction rend le poids fermement mis en place, et ça même après le collier de serrage. Ce système est très utile pour le chargement des barres durant les compétitions d'haltérophilie sans devoir enlever et remettre le collier bague de 2.5kg !

Diamètre intérieur 50mm
Revêtement caoutchouc
Finition mat
Lettrage KG - Vendu à l'unité
Poids : 0,5 KG / 1 KG / 1,5 KG / 2 KG

REF : POJ - 005 / 010 / 015 / 020

Joint à lèvre

POIDS ADDITIONNELS

GAMME WOD

Les poids de 1.25 & 2.5 kg de notre gamme additionnels WOD sont destinés à simplifier vos charges, fini le set de poids additionnels interminable, avec ces poids augmentez vos charges de 2.5 ou 5 kg, un moyen simple et efficace de ne plus vous compliquer la vie.

Diamètre intérieur 50.4 mm
Revêtement caoutchouc
Finition mat noir - Vendu à l'unité
Lettrage en KG
Poids : 1.25 KG / 2.5 KG

REF : POW - 012 / 025

KETTLEBELL

GAMME ENTRAINEMENT

Les Kettlebells entrainement FIT' & RACK sont le matériel standard par excellence. Moulées dans une seule pièce de fonte, avec indication de poids lbs & kg gravée. Leur couleur au niveau des anses vous permettra également d'identifier rapidement la Kettlebell qui vous convient le mieux. Un équipement brut de moulage, pour un entrainement brut de sueur.

Materiaux Fonte
Embase plate
Anse large
Indication de poids gravée
Vendu par unité

4KG (BLANC) *KBE-040*
6KG (GRIS) *KBE-060*
8KG (ROSE) *KBE-080*
10KG (VIOLET) *KBE-100*
12KG (BLEU) *KBE-120*
16KG (JAUNE) *KBE-160*
20KG (VIOLET) *KBE-200*
24KG (VERT) *KBE-240*

28KG (ORANGE) *KBE-280*
32KG (ROUGE) *KBE-320*
36 KG (GRIS) *KBE-360*
40 KG (BLANC) *KBE-400*

KETTLEBELL

GAMME COMPETITION

Les Kettlebells GIREVOY de notre gamme compétition ont la particularité d'être de la même dimension quels que soient leurs masses. L'objectif est de se concentrer sur sa technique et ses sensations sans se faire surprendre par le changement de forme ! Une kettlebell haute gamme pour vous accompagner dans vos trainings.

Poignée acier brut
Taille standard GIREVOY
Indication de poids gravée
Vendu par unité

6KG (GRIS) *KBC-060*
8KG (ROSE) *KBC-080*
12KG (BLEU) *KBC-120*
16KG (JAUNE) *KBC-160*
20KG (VIOLET) *KBC-200*
24KG (VERT) *KBC-240*
28KG (ORANGE) *KBC-280*
32KG (ROUGE) *KBC-320*
36 KG (GRIS) *KBC-360*
40 KG (BLANC) *KBC-400*

HALTERES

De plus en plus présente dans les différentes salles de fitness ou box, l'haltère hexagonale est devenue un équipement principal des plans d'entraînements actuels.
Matériel extrêmement polyvalent, vous pouvez avec une haltère effectuer une infinité de mouvements. Des mouvements qui vont de l'haltérophilie olympique au renforcement musculaire & gainage.

Vendu par unité
Revêtement caoutchouc
Poignée moleté & ergonomique

1 KG *HTR-010*
2 KG *HTR-020*
2.5 KG *HTR-025*
3 KG *HTR-030*
4 KG *HTR-040*
5 KG *HTR-050*
6 KG *HTR-060*
7.5 KG *HTR-075*
8 KG *HTR-080*
9 KG *HTR-090*
10 KG *HTR-100*
12.5 KG *HTR-125*
15 KG *HTR-150*
17.5 KG *HTR-175*
20 KG *HTR-200*
22.5 KG *HTR-225*
25 KG *HTR-250*
27.5 KG *HTR-275*
30 KG *HTR-300*
32.5 KG *HTR-325*
35 KG *HTR-350*
37.5 KG *HTR-375*
40 KG *HTR-400*

PLOTS DE JETE

Les plots de jeté, « jerk bloc », sont indispensables pour travailler sa technique en haltérophilie. La hauteur modulable vous permettra de travailler les différentes phases des mouvements olympiques tels que l'épaulé jeté et l'arraché.
4 hauteurs 38, 30, 15 et 8 cm pour une taille maximale de 91 cm et une multitude de combinaison. Equipés de poignées de manipulation, les différents plots seront facilement transportables. Avec un poids de 90kg pour un kit et de 180kg la paire.

Butées stop disques intégrées
Vendu par paire
Bois vernis

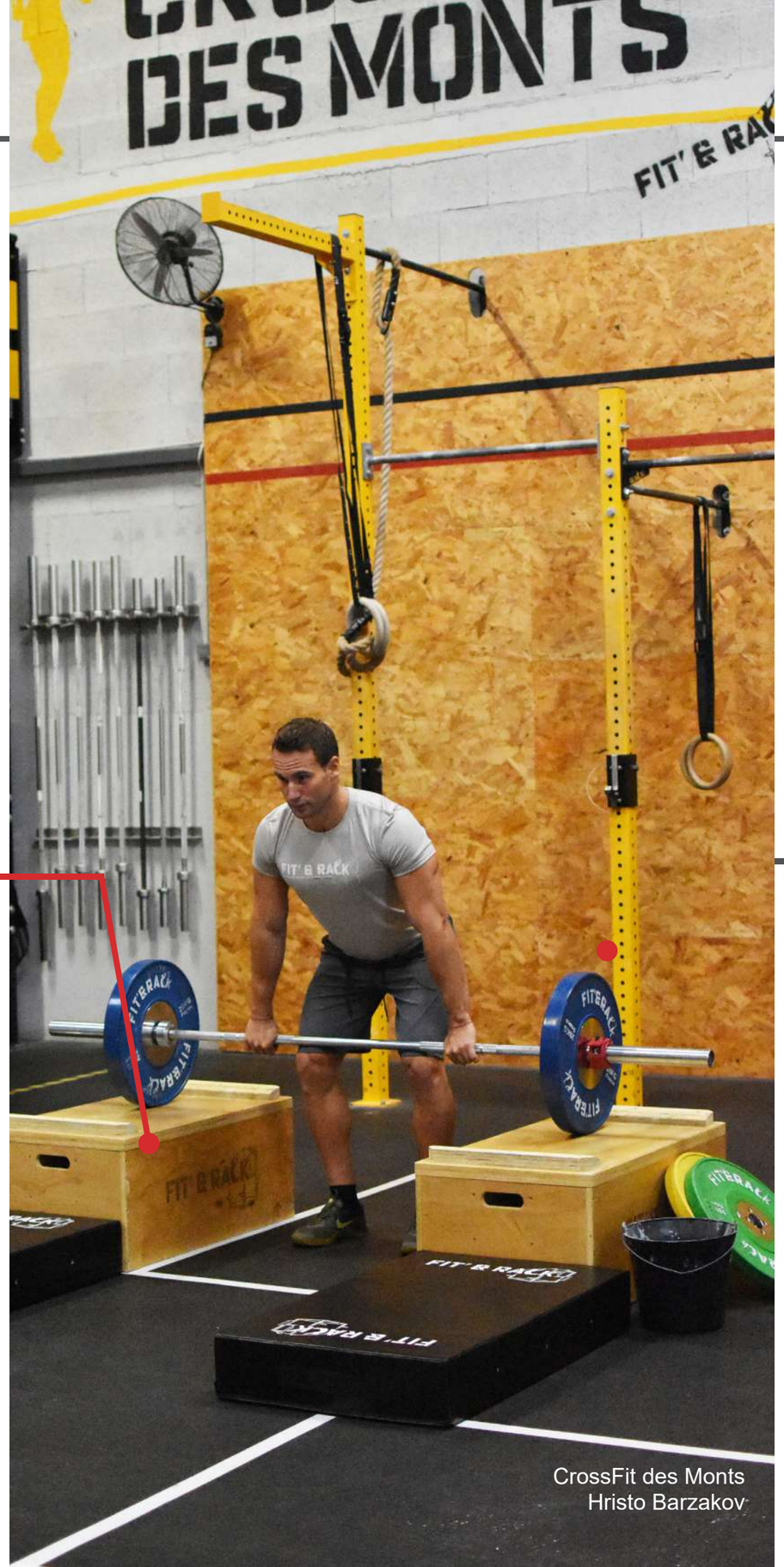
REF : PLO - 001

PLOTS TECHNIQUE

Les plots de 30cm indispensables pour vous permettre de travailler votre technique sur les mouvements olympiques. Cette paire de plots d'un poids de 50kg peut également compléter le «Kit de Plots de Jeté» pour augmenter la hauteur de travail.

Butées stop disques intégrées
Vendu par paire
Bois vernis

REF : PLO - 300



CrossFit des Monts
Hristo Barzakov

PLATEAU D'HALTEROPHILIE

Notre plateau d'haltérophilie permet de travailler votre technique lors de vos différents entrainements. Les dalles amortissantes permettent d'adsorber les chocs et les bruits lors des lâchés de barre tandis que le plateau bois assurera votre stabilité. Conçu pour durer grâce à son cadre en acier qui maintient fermement les dalles avec le plateau en bois.

Bois Vernis / Armature Acier / inox
3 tailles disponibles (1 à 4m)
2 épaisseurs disponibles 25 ou 40 mm

REF : PLH - 125 / 140 / 225 / 240 / 325 / 340

CRASH MAT

NEW

Les Crash Mat sont des blocs de mousse compactes qui vous permettront de vous isoler ! Il est conçu pour pouvoir être manipulé facilement à l'aide de ses poignées et de sa légèreté. Et possède un rembourrage ultra compressé pour plus de résistance et pour éviter les déformations au cours du temps.

Revêtement en matière vinyle pour un nettoyage facile
Dimensions: L : 74cm x l : 60cm H : 15cm
Poids de 18kg (la paire)
Vendu par paire

REF : MAT - 001

BANC
GAMME HOME

NEW

Notre banc de musculation de la gamme Home est compact grâce à ses petites dimensions. Facile à déplacer grâce à ses 2 poignées situées à chaque extrémité, il sera aussi possible de stocker votre banc à la verticale pour optimiser votre espace. Sa petite hauteur de 21 cm vous permettra une bonne poussée dans les jambes lors de vos développés couchés. Ce banc en bois est recouvert d'une mousse rigide pour vous offrir un meilleur confort, et d'une housse en simili cuir facile à nettoyer à l'aide d'une lingette désinfectante ou avec un chiffon humide.

Longueur : 120 cm / Largeur : 30 cm / Hauteur : 21 cm
Matières : Plateau en bois, recouvert d'une mousse expansée rigide et d'une housse en simili cuir
2 poignées aux extrémités pour faciliter son transport
Poids : 14 kg

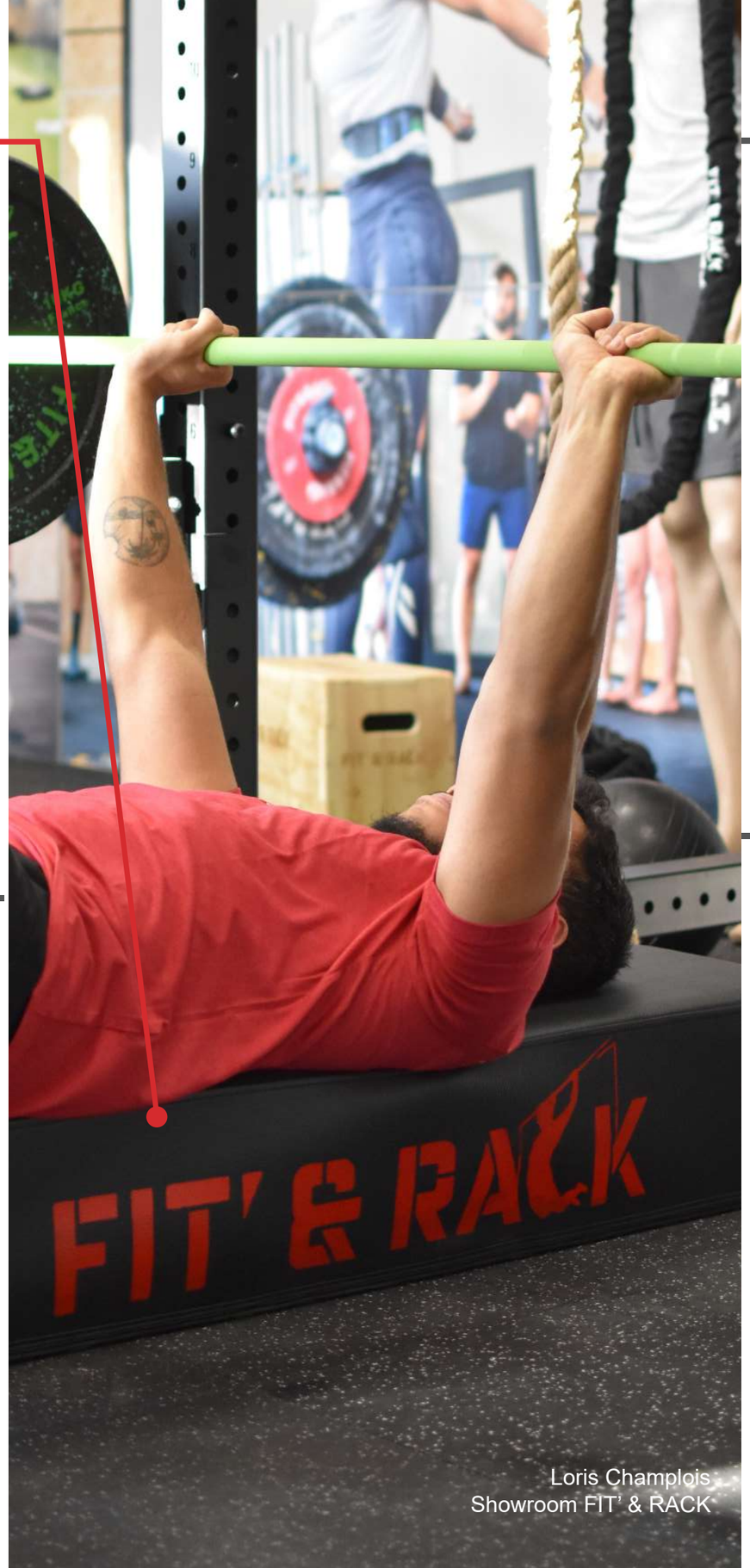
REF : BAN - 200

BANC
GAMME WOD

Le banc couché est idéal pour les entrainements du haut du corps. Les pieds plus larges aux épaules et plus resserrés aux pieds permettent une grande stabilité sans vous gêner pendant vos mouvements de musculation.

2 embases
1 traversée portante
Dimensions de l'assise : 110 x 25 cm
Visserie incluse
Poids: 27 Kg

REF : BAN - 002



Loris Champlois :
Showroom FIT' & RACK

BANC PLAT
GAMME COMPÉTITION

MADE IN FRANCE

Le banc couché est idéal pour les entrainements du haut du corps avec haltères ou barres olympiques. Fournissant une grande stabilité grâce à ses pieds larges et sa mousse haute densité. Ce banc simple et efficace vous supportera pendant vos mouvements de musculation.

Dimensions de l'assise : 110 x 25 cm
Hauteur du banc: 45 cm
Visserie incluse
Matériaux: Acier
Poids : 30 kg

REF : BAN - 100

BANC INCLINABLE

MADE IN FRANCE NEW

Le banc inclinable FIT' & RACK permet de varier l'inclinaison du dossier et donc les angles de travail. Avec ce type de banc ajustable, vous pourrez pratiquer d'avantage d'exercices, et plus de potentiel gain musculaire.

Dimensions à plat : L 145 x l 37 x H 53 cm
Angles du dossier : 30° / 50° / 60° / 75° / 90°
Poids : 36Kg

REF : BAN-006

PRÉPARATION PHYSIQUE

La sélection préparation physique comporte tous les équipements permettant d'augmenter votre fitness. Vous y trouverez les traditionnelles wall balls & box jump.

Tous les produits proposés ont été testés longuement dans notre showroom CrossFit des Monts, qualités et longévité assurées.

Carole Castellani
CrossFit Elafi
Julien Strai

Lyon Showdown Edition 2022
CF Photography

BOX JUMP

KIDS

La Box Jump de la gamme KIDS est spécialement pensée pour les enfants, adolescents ou toute personne ayant des réticences à sauter sur une Box Jump standard. Elle contient 3 tailles différentes, étant de 25 cm, 30 cm et 50 cm. Vous pourrez effectuer une infinité d'exercices alliant pliométrie, renforcement, force, cardio… Voici un équipement polyvalent et indispensable pour votre préparation physique ! Avec sa cale de renfort intérieur vissé et ses poignées de chaque côté, cette Box Jump KIDS allie rigidité, maintien et facilité de transport et d'utilisation.

25 x 50 x 30 cm
Gravés au laser
Poignées de transport

REF : JPB - 003

BOX JUMP BOIS

La Box Jump FIT' & RACK, matériel indispensable de tout entrainement en cross-training ou préparation physique, a été conçue dans un seul but, vous fournir une box standard, simple et efficace. Pouvant être utilisée en 3 positions, correspondant aux standards homme, femme et high box jump. Une conception robuste est pensée pour vous. La cale de renfort intérieur vissée permet une rigidité de la box et un maintien sûr.

50 x 60 x 75 cm
Gravé au laser
Renfort interne
Poignées de transport

REF : JPB - 001

BOX JUMP BULLE D'AIR®

NEW

La Box Jump Bulle d'air® tient sa particularité de par sa matière en plastique PPE et ses angles arrondis qui réduisent les risques de blessure au niveau des tibias et minimisent les impacts lors des sauts à répétition. Sa matière lui donne aussi l'avantage d'être plus légère sans altérer à sa stabilité et sa solidité, avec des poignées la rendant facile à transporter.

50 x 60 x 75 cm
Poids : 8,4 KG
Charge maximale : 150 KG
Matière : PPE (polypropylène expansé)

REF : JPB - 006

SLED ENTRAINEMENT

Notre traineau de puissance est robuste, compact et polyvalent. Vous pouvez le tirer, le pousser, travailler votre endurance, votre force ainsi que votre vitesse sur n'importe quelle surface. Facile à transporter il a été conçus pour être monté et démonté avec ses trois bras démontables.

Matériel : Acier
Couleur noir ou sur demande
Poids : 20 Kg

REF : SLD - 001

SLED COMPETITION

Notre traineau de puissance est robuste, compact et polyvalent. Vous pouvez le tirer, le pousser, travailler votre endurance, votre force ainsi que votre vitesse sur n'importe quelle surface. Facile à transporter il a été conçus pour être monté et démonté avec ses trois bras démontables.

Matériel : Acier
Couleur noir ou sur demande
Poids : 30 Kg

REF : SLD - 002

TANK M1 - TORQUE FITNESS

NEW

Tout comme l'ensemble des Tanks de Torque Fitness, le M1 est doté d'un système de freinage magnétique sans friction qui réduira tous les inconvénients des chariots classiques (bruit, usure du sol, charge à installer…)

Freinage à résistance magnétique (élimine 90% des nuisances sonores)
Résistance progressive et 3 niveaux de réglage
Utilisation : usage particulier
Utilisation sur n'importe quelle surface (intérieur ou extérieur)
Dimensions : 115 cm x 81 cm x 95 cm
Poids : 30,4 kg

REF : TAN-005

WYS CrossFit
Willy Georges

TANK M4 - TORQUE FITNESS

NEW

Le Tank M4 se différencie de par son freinage magnétique présent sur ses 4 roues et réglable indépendamment sur chaque paire de roues, ainsi qu'une utilisation bidirectionnelle plus simple grâce à ses 4 poignées (plus besoin de tourner le tank pour faire demi-tour).

Système de freinage magnétique sans friction et silencieux
Résistance progressive et 3 niveaux de réglage
Utilisation sur n'importe quelle surface (intérieur ou extérieur)
Usage professionnel
Dimensions : 133 x 81 x 94 cm
Poids : 89,9 KG

REF : TAN-001

TANK MX - TORQUE FITNESS

NEW

Modèle ultime, le Tank MX reprend les meilleures caractéristiques de ses prédécesseurs. Son poids fait de lui le plus lourd de sa gamme, sa résistance pouvant être renforcée avec le mode MX (soit 25% de résistance supplémentaire).

Système de freinage magnétique sans friction et silencieux
Freinage présent sur les 4 roues avec réglage indépendant possible
Résistance progressive et 3 niveaux de réglage
Usage bidirectionnel et 4 poignées à double prises
Usage professionnel
Dimensions : 140 x 84,8 x 94,8 cm
Poids : 111 kg

REF : TAN-003

WALLBALL

GAMME WOD

Les wallballs (ou med Ball) FIT' & RACK de la gamme WOD sont parfaits pour une utilisation modérée avec un rapport qualité-prix imbattable. Simple mais également très robuste grâce à leurs revêtements en cuir synthétique et sa double couture, sa matière lui permet de garder sa forme malgré les impacts à répétition lors de vos entrainements !

Diamètre : 35 cm
Poids : 4, 6, 9 et 12 KG
Cuir synthétique et double couture
Noir brodage rouge

WBW-040

WBW-060

WBW-090

WBW-120

WALLBALL

GAMME COMPETITION

KIDS

Matériel haut de gamme FIT' & RACK, les wallballs compétition sont conçus pour durer. Leur revêtement en cuir synthétique de haute qualité les rend très résistants avec un bon grip, agréables au toucher et facilement nettoyables. Ils ont la particularité d'avoir une double couture mais également un tressage en croix, qui leur confère une résistance à toutes épreuves et permettent d'absorber les chocs sans se déformer. Ces wallballs ont été créés dans le but d'obtenir un équipement de qualité et durable. Parfait pour les salles ou box avec une utilisation journalière intensive.

Diamètre : 25 cm (1 et 2 KG), 35 cm (4 à 15 KG)
Cuir synthétique haute qualité
Double couture

WBC - 010

WBC - 020

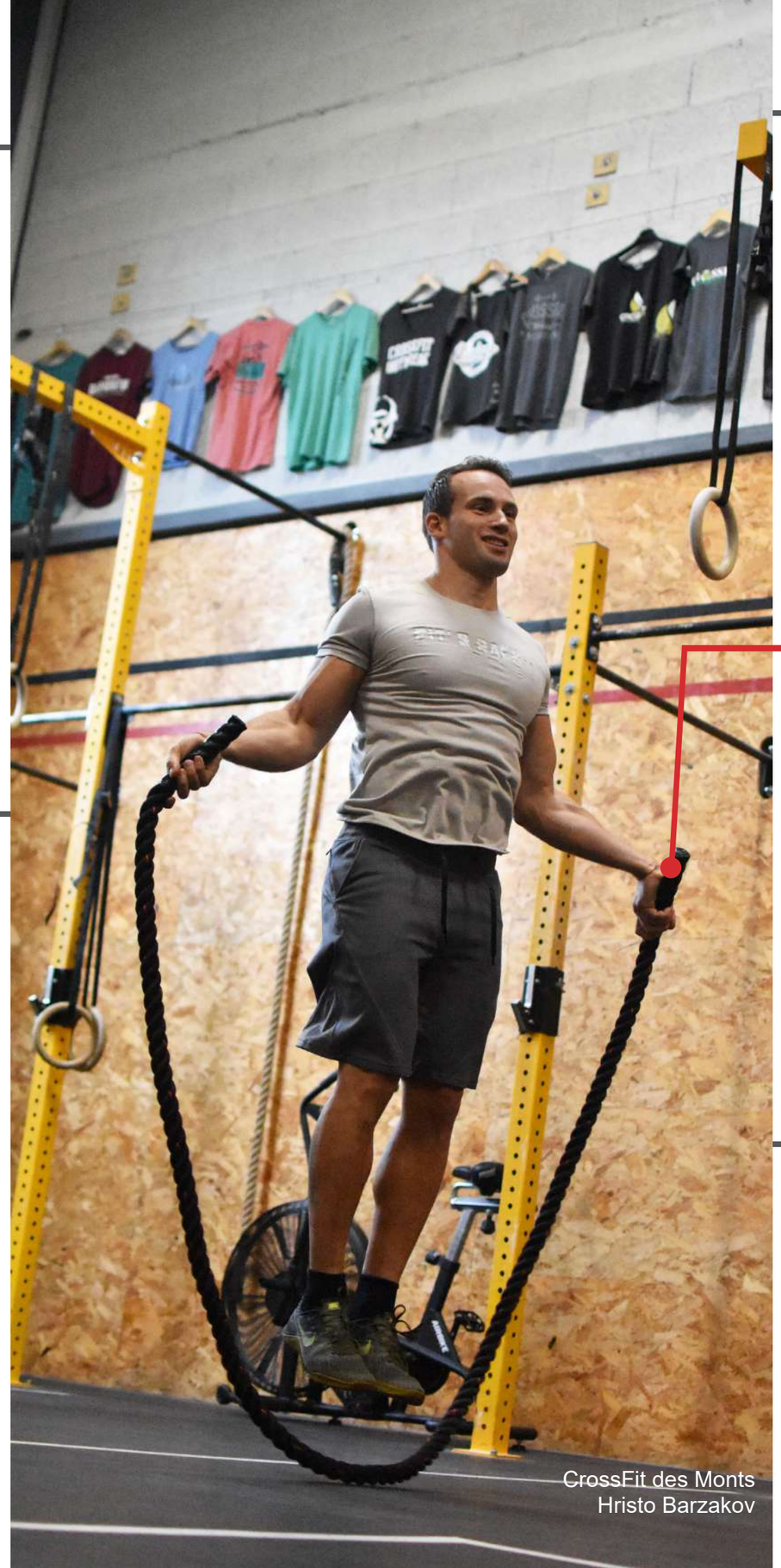
WBC - 040

WBC - 060

WBC - 090

WBC - 120

WBC - 150


CrossFit des Monts
Hristo Barzakov

WORM

Découvrez nos 2 versions du Worm : transformez vos wallballs en worm avec cette innovation FIT' & RACK, notre Worm est modulable selon le niveau de vos athlètes Gain de place et simple à préparer, il peut contenir jusqu'à 6 WallBall (de 4 à 15 kg).

Ou découvrez notre Worm de la gamme Compétition et ses Inerte Bags (en option) à insérer dans la housse de votre Worm, pour un travail de synchronisation ludique en team !

Tissu Cordura® doublé & Logo brodé
Scratch et Tiraps fournis pour fermé le Worm

REF : WOR - 001 / 002

HEAVY CORDE A SAUTER

La « heavy » corde à sauter a été testée et approuvée dans de nombreuses compétitions. Après quelques sauts avec cet accessoire le mot endurance prend tout son sens... Vous pouvez l'utiliser comme une corde à sauter traditionnelle et donc remplacer facilement cette dernière pour varier vos entraînements !

Liseré Rouge
Diamètre : 38 mm, longueur : 3,3 mètres
Poignées ergonomique
Poids : 2,3 kg

REF : COD - 003

HEAVY CORDE A SAUTER

GAMME COMPETITION

NEW

Cette corde à sauter vous permettra après quelques sauts de travailler votre endurance de force ainsi que votre cardio. La "Heavy" corde à sauter de 3,3 kg de notre gamme Compétition ressemble à nos Battle Rope. Nous y avons rajouté un tissu en nylon afin de pouvoir s'entraîner en intérieur mais aussi en extérieur. Les poignées sont renforcées pour une meilleure qualité et un meilleur grip.

Diamètre: 38 mm, longueur: 3 mètres
Poignées ergonomiques
Poids : 3,2 kg

REF : COD - 038

CABLE DE RECHANGE

Le câble de rechange acier, recouvert de PVC. Il est le câble le plus populaire des cordes à sauter à haute vitesse et utilisable avec tous types de modèles.

Embouts et vis de réglage inclus
Longueur 3 m
Diamètre du câble : 2,4 mm

REF : CSR - 001 / 002 / 003 / 004 / 005

CORDE A SAUTER

GAMME ENTRAINEMENT

Les cordes à sauter de notre gamme entrainement sont légères et résistantes avec roulement à billes pour plus de réactivité et pour des rotations lisses.
Conçues pour durer, elles conviennent pour une utilisation personnelle régulière ou pour une utilisation intensive dans une salle professionnelle.

Câble recouvert ultra resistant
Poignées conique
Diamètre du câble : 2,4 mm

REF : CSE - 001 / 002 / 003 / 004 / 005

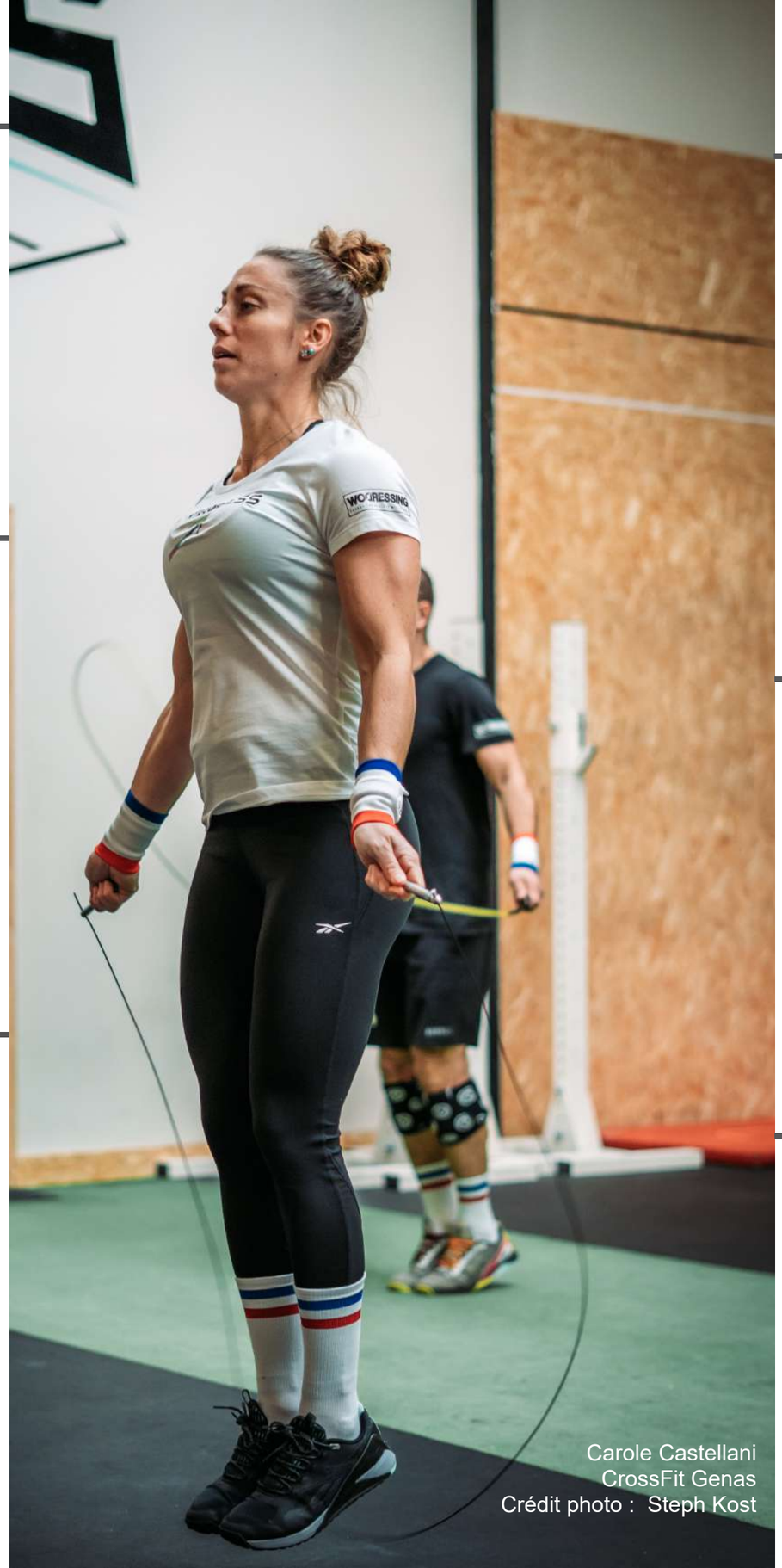
CORDE A SAUTER

GAMME COMPETITION

Vous bénéficierez, grâce à ses poignées en aluminium moletées, d'un meilleur grip et une meilleure prise en main. La résistance à la sueur de l'aluminium vous permettra également de pouvoir vous entraîner plus longtemps. Cette corde sera parfaitement adaptée pour vos entraînements en corde de vitesse ou en double unders.

Câble recouvert ultra resistant
Roulements haute vitesse
Diamètre du câble : 2,4 mm

REF : CSC - 001 / 002 / 003



Carole Castellani
CrossFit Genas
Crédit photo : Steph Kost

CORDE A SAUTER ÉLITE

POIGNÉES COURTES

Les cordes à sauter Élite se voient dotées de poignées plus courtes de 14 cm, ainsi que de roulements multidirectionnels et d'un câble de vitesse de 3 mètres. Cette corde est conçue pour que vous donniez le meilleur de vous-même en compétition. Ajuster facilement votre corde avec son système de réglage.

Longueur : jusqu'à 3 m
Matériel: Acier
Longueur poignées : 14 cm
Poignées noires moletées
Poids par poignées : 45 g
Diamètre du câble : 2 mm

REF : CSW - 002

CORDE A SAUTER ÉLITE

POIGNÉES LONGUES

Cordes à sauter haut de gamme, nos cordes à sauter Élite sont dotées d'un câble ultra-léger pour vous permettre un meilleur enchaînement de saut. Sa finition rugueuse de barre d'haltérophilie permet une adhérence confortable et ferme.

Longueur : jusqu'à 3 m
Matériel: Acier
Longueur poignées : 18 cm
Poignées noires moletées
Poids par poignées : 55 g
Diamètre du câble : 2 mm

REF : CSW - 001

SAC DE RANGEMENT

Le sac de rangement FIT' & RACK, en polyester résistant, est idéal pour transporter votre corde à sauter, vos maniques, vos bracelets de force ou même vos colliers de serrage personnel.

Matière : polyester résistant
Couleur : noir

REF : SAC - 000

CORDE ONDULATOIRE

GAMME ENTRAINEMENT

La Battle rope (aussi appelée «corde ondulatoire» ou «conditioning rope») est un outil de conditionnement indispensable. Elle permet de développer la force, l'endurance et l'explosivité. Extrêmement tonifiant pour le haut du corps et également bruleur de calories, la battle rope vous permettra d'effectuer différents types d'exercices et de sortir de votre routine seul ou à deux.

Diamètre : 38 mm
Longueur : 10 m
Poignées ergonomiques
Poids 9 kg

REF : COD - 001

CORDE ONDULATOIRE

GAMME COMPETITION

Nos cordes ondulatoires de la gamme compétition, disponible en 2 longueurs (10 mètres ou 15 mètres) et 2 diamètres (38 mm ou 50 mm), permettent de développer la force, l'endurance et l'explosivité. Les Battle Rope permettent également de travailler efficacement son grip. Avec leur revêtement en nylon, les Battle Rope compétition permettent un usage intensif. Leurs poignées renforcées et ergonomiques vous amène une qualité supérieure.

3 modèles :
Longueur - Diamètre - Poids
- 10m - D 38mm - 9 kg
- 15m - D 38mm - 12 kg
- 10m - D 50mm - 15 kg
Poignées ergonomiques

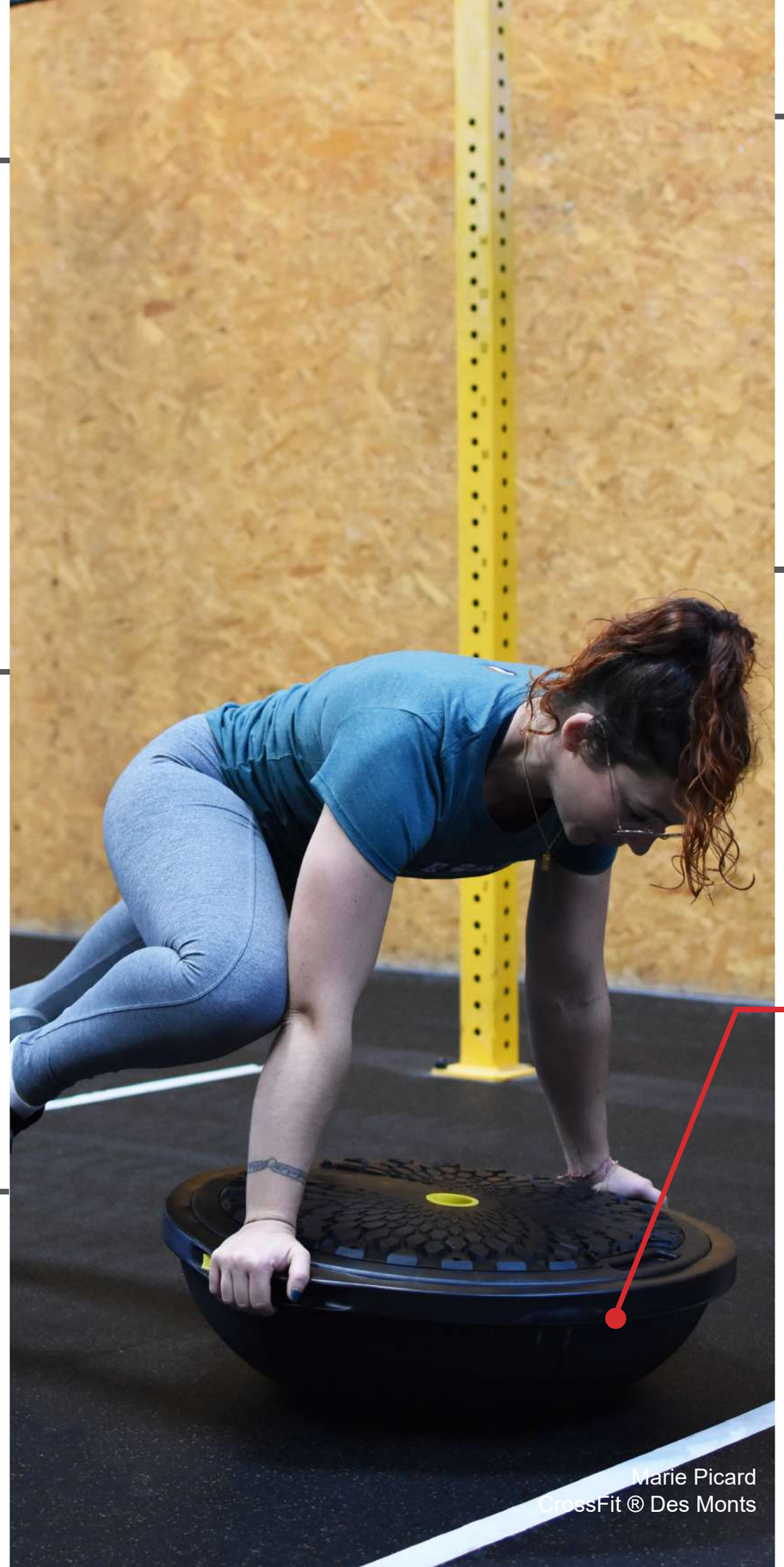
REF : COD - 138 / 238 / 150

AB WHEEL

Accessoire phare des exercices d'abdominaux, l'Ab Wheel renforce la sangle abdominale grâce à un travail de gainage, et permet également un travail sur votre posture.

Diamètre de la roue : 18 cm
Longueur des poignées : 10 cm
Longueur totale : 28 cm

REF : ABW - 001



Marie Picard
CrossFit ® Des Monts

ECHELLE D'AGILITE

Échelle avec barreaux très robustes en polyéthylène et assemblage par sangle très résistante. Idéal pour les exercices d'entraînement liés à l'habileté et la rapidité dans le mouvement des jambes.

Livré dans un sac de transport
Barreaux en polyéthylène

REF : ECH - 001

ECHELLE HEXAGONALE

NEW

Cette échelle se compose de 12 cerceaux hexagonaux et de clips de liaison permettant d'adapter la longueur de votre parcours selon vos besoins.

Lot de 12 cerceaux et clips de liaison
Diamètre : 56 cm
Livré avec sac de transport
Coloris : Jaune

REF : ECH - 002

DOME TRAINER

Le Dome Trainer FIT' & RACK est un demi-ballon fixé sur une plateforme rigide, qui vous permettra de travailler votre coordination des mouvements, votre équilibre ou encore votre renforcement musculaire. Accessoire polyvalent, il peut être utilisé de 2 manières : son dôme vers le bas ou vers le haut. Il est aussi idéal pour le travail de proprioception, et permet également la rééducation du bas du corps.

Matières : Plateforme en plastique, dôme en caoutchouc
Accessoires disponibles (poignées élastiques)
Diamètre : 64 cm, Hauteur maximum : 23 cm
Poids : 7,5 kg
Couleurs : Noir

REF : EQU-003

STEP AVEC REHAUSSE

Sa surface et ses 12 tampons en caoutchouc antidérapants, permettent une utilisation en toute sécurité, pour débutants comme pour habitués. Idéal pour se muscler le bas du corps (mollets, cuisses, fessiers) en intensifiant son utilisation grâce à sa rehausse, le step est très utilisé dans les salles sport pour les cours de fitness. Il est également facile à stocker et à empiler.

Surface en polypropylène haute résistance
Livré avec une paire de rehausse de 5 cm
Dimensions : 68 x 40 cm
Hauteurs : 10 cm ou 15 cm.
Poids : 2,8 kg
Matière recyclé écologique

REF : STE - 100

BANDE LESTÉES - 0,5 À 2 KG

NEW

Accentuez vos exercices de renforcement musculaire avec ses bandes lestées et leur fermeture par scratch. Les lests se fixent et se règlent en quelques secondes pour rapidement switcher d'un exercice à l'autre durant vos entraînements. Leur forme incurvée et leur matière en élasthanne facilitent vos mouvements, sans vous gêner ou vous blesser.

Elasthanne, boucle en métal, rempli de sable de fer
Fermeture par scratch
Vendues par paire
Poids, Couleurs & Dimensions :
- 0.5 kg (Noir / liseré blanc) : L 18 cm / l 8 cm / Épaisseur 2 cm
- 1 kg (Noir / liseré vert) : L 22 cm / l 10 cm / Epaisseur 2.5 cm
- 2 kg (Noir / liseré Bleu) : L 27 cm / l 11 cm / Epaisseur 3 cm

REF : BLE - 005 / 010 / 020

Showroom FIT' & RACK

HAND GRIP

NEW

Accessoire pour la musculation des mains et des avant-bras, permet de favoriser votre grip.

Vendu à l'unité

REF : HAN - 001

HALTÈRES 0,5 ET 1 KG

NEW

Outils incontournables, ces haltères de 0,5 et 1 KG seront parfaits pour intensifier légèrement vos exercices de renforcement musculaire du haut du corps. Appréciée pour leur prise en main facile, leur forme hexagonale les empêche de rouler.

Matières : fonte recouverte de vinyl
Vendu par paire, disponible en 0,5 KG (Bleu) et 1 KG (Jaune)

REF : HTT - 005 / 010

ELASTIQUE DE RENFORCEMENT

NEW

Cet élastique de renforcement multi-activités se compose d'une gaine et de 2 poignées pour le travail des membres inférieurs et supérieurs, ainsi qu'une protection amovible pour la nuque pour les exercices de squat et une ceinture pour les exercices de détente sèche.

Outil polyvalent
Accessoires fournis (protection nuque, ceinture & poignées)

REF : EQR - 001

MEDECINE BALL

NEW

La Medecine Ball est un ballon lesté, ici disponible entre 1 et 5 kg, d'origine destinée à la rééducation et remise en forme. Il est aujourd'hui apprécié pour tous les exercices de renforcement musculaire, préparation physique...

Matière : PVC, Gonflable
Disponible en 6 tailles, de 1 à 5 KG
Rebond léger

1KG, Ø : 17,5 cm
MED - 010

1,5KG, Ø : 17,5 cm
MED - 015

2KG, Ø : 19 cm
MED - 020

3KG, Ø : 23 cm
MED - 030

4KG, Ø : 23 cm
MED - 040

5KG, Ø : 27,5 cm
MED - 050

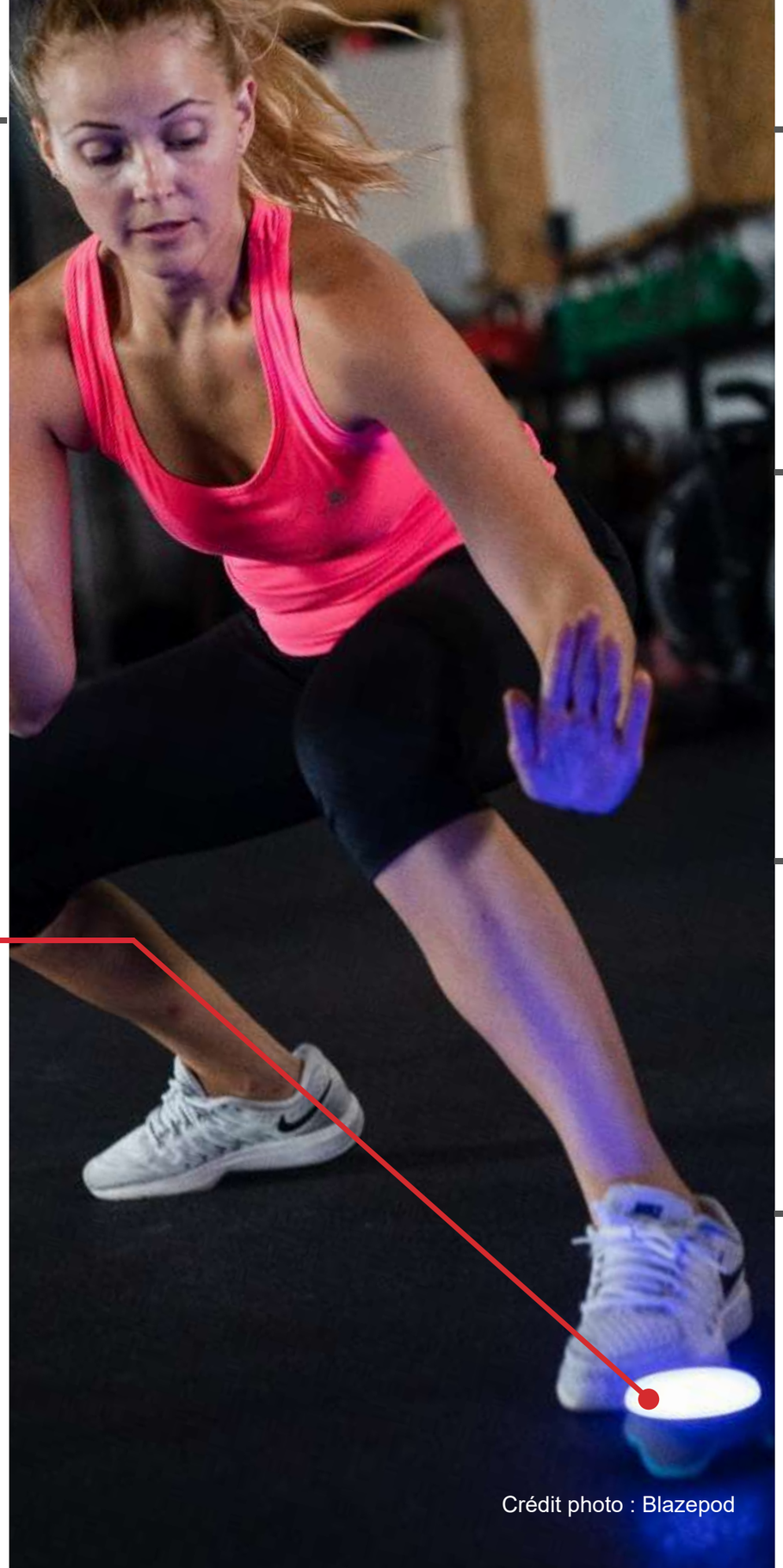
KIT BLAZEPOD

NEW

Les Blazepod lumineux et sensibles au toucher, vous offrent un entraînement 2.0. Les Pods vont mesurer à la milliseconde chacune de vos performances, pour vous challenger seul ou en team en améliorant vos réflexes et votre temps de réaction grâce à son application mobile regroupant plus de 100 exercices.

Kit Standard (x4) ou Trainer (x6)
Utilisables n'importe où, avec ses accessoires de fixation en option (ventouses, sangles...)
Batterie longue durée de 12h

REF : BLAZ - 004 / 006



Crédit photo : Blazepod

LATTE

NEW

Accessoires pour le balisage et le marquage au sol de vos zones d'entrainements et/ou pour s'initier aux règles, aux gestes et aux mouvements des différents sports.

Matière : PVC
Dimensions : 40 x 4 cm
Coloris : Bleu, jaune, Orange

REF : LAT - 001

CÔNE SOUPLE

NEW

La forme de ses cônes leur permet de se plier entièrement sur eux-mêmes sans les déformer de leur aspect initial, et leur matière souple évitera tous risques de blessures.

Hauteur : 16 cm
Poids : 100 g
Matière extra-souple
Coloris : Bleu, jaune, noir, orange, rose, vert

REF : COS-001

KIT CÔNES ET SUPPORT

NEW

Outils indispensables du coach pour le balisage du terrain et des zones de travail. Les kits de cônes disposent de plusieurs coloris qui permettent de créer des repères visuels pour vos adhérents.

Kit avec 20 ou 40 cônes et 1 support
3 à 5 coloris selon le kit
Matière extra-souple

REF : KIT - 020 / 040

HAIE DE VELOCITÉ

NEW

Cet obstacle vertical permet le travail de l'amplitude et de la qualité des rebonds, mais aussi de pliométrie, pour la préparation physique de vos adhérents.

Matière résistante en PVC
3 dimensions disponibles :
- L : 47 cm / H : 15 cm / Vert
- L : 49 cm / H : 30 cm / Jaune
- L : 50 cm / H : 45 cm / Orange

REF : HAI - 001 / 002 / 003

KIT DE POULIE

NEW

Retrouvez le kit complet de poulie, à compléter, ou non, avec les accessoires de poulie suivants.

Vendu en kit ou séparément
Contient une sangle, une poulie, un câble, deux mousquetons, une sangle de poids et une poignée en tissu
Poids total : 3,2 KG

REF : KIT - 002

POIGNÉE DE TIRAGE

ACCESSOIRE DE POULIE

NEW

Cette poignée à fixer à une poulie est un accessoire polyvalent, elle permet de travailler tous les exercices de tirage. Sa poignée moletée vous offre un meilleur grip.

Dimensions : 14,5 x 16 cm
Poids : 0,7 KG
Poignée moletée
Matière : Acier

REF : TIR - 001

TRIANGLE DE TIRAGE

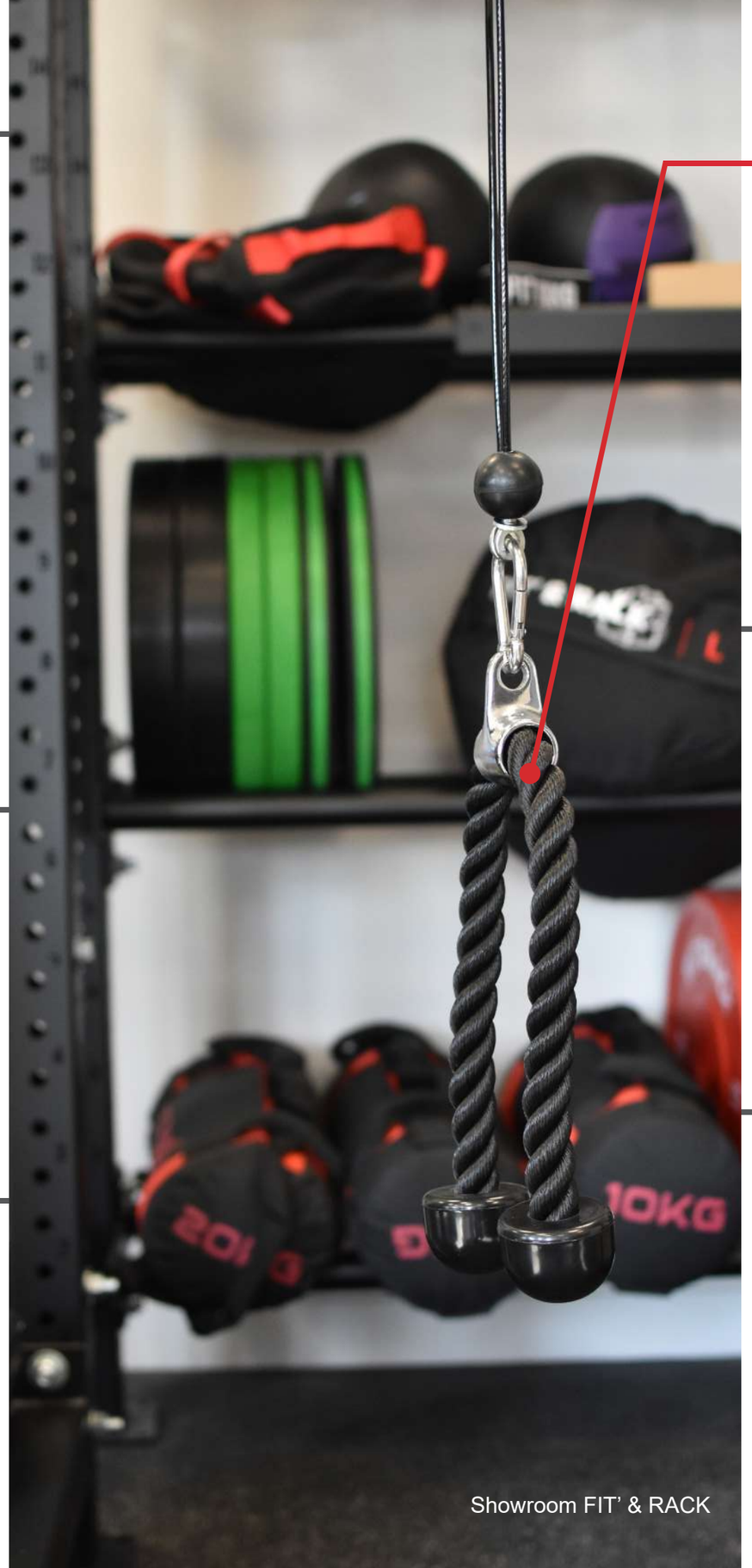
ACCESSOIRE DE POULIE

NEW

Cet accessoire de poulie, grâce à sa double poignée moletée, permet un travail du dos ainsi que des bras.

Longueur : 18 cm
Largeur : 16 cm
Hauteur : 10 cm (+ accroche 5 cm)
Poids : 2,4 KG

REF : TIR - 002



Showroom FIT' & RACK

CORDE DE TIRAGE TRICEPS

ACCESSOIRE DE POULIE

NEW

La corde de tirage vise en partie un travail des triceps, mais peut également être utilisé pour d'autres exercices grâce à ses extrémités rondes en caoutchouc, permettant une bonne prise en mains.

Longueur : 65 cm
Diamètre des extrémités : 6,5 cm
Poids : 0,8 KG
Matières : Polyester, Polypropylène, Acier

REF : TIR - 003

BARRE DE TIRAGE

ACCESSOIRE DE POULIE

NEW

La barre de tirage permet un travail des biceps, des triceps, des épaules ainsi que des trapèzes. Ses poignées moletées vous offrent un excellent grip lors de vos entrainements.

Longueur: 44 cm
Diamètre : 2 cm
Poids : 2 KG
Poignées moletées
Matièrs : Acier

REF : TIR - 004

BARRE DE TIRAGE DORSALE

ACCESSOIRE DE POULIE

NEW

Cette barre de tirage permet, grâce à ses dimensions, de réaliser vos exercices de développement musculaire, et principalement des muscles dorsaux. Sa matière moletée au niveau des poignées vous offrent un grip optimal, et une sécurité supplémentaire grâce à ses extrémités en caoutchouc.

Longueur : 120 cm
Triple poignée moletée
Poids : 5 KG
Matière : Acier, polypropylène

REF : TIR - 005

GYMNASTIQUE

La sélection gym comporte tous les équipements permettant d'augmenter votre fitness. Vous y trouverez des équipements tels que les anneaux en bois ou le GHD.

Tous les produits proposés ont été testés longuement dans notre showroom CrossFit des Monts, qualités et longévité assurées.

Lyon Showdown
Erin SIMS

SANGLES DE SUSPENSION

GAMME ENTRAINEMENT

Les sangles de suspension gamme entrainement vous permettent d'exécuter des centaines d'exercices de musculation, renforcement musculaire et étirements où que vous soyez.
Kit comprenant les deux sangles avec poignées, un système de blocage pour porte, fermeture avec mousqueton, système d'attache pour accrocher les sangles en extérieur, sac de rangement.

Matière résistante Nylon
Poignée mousse

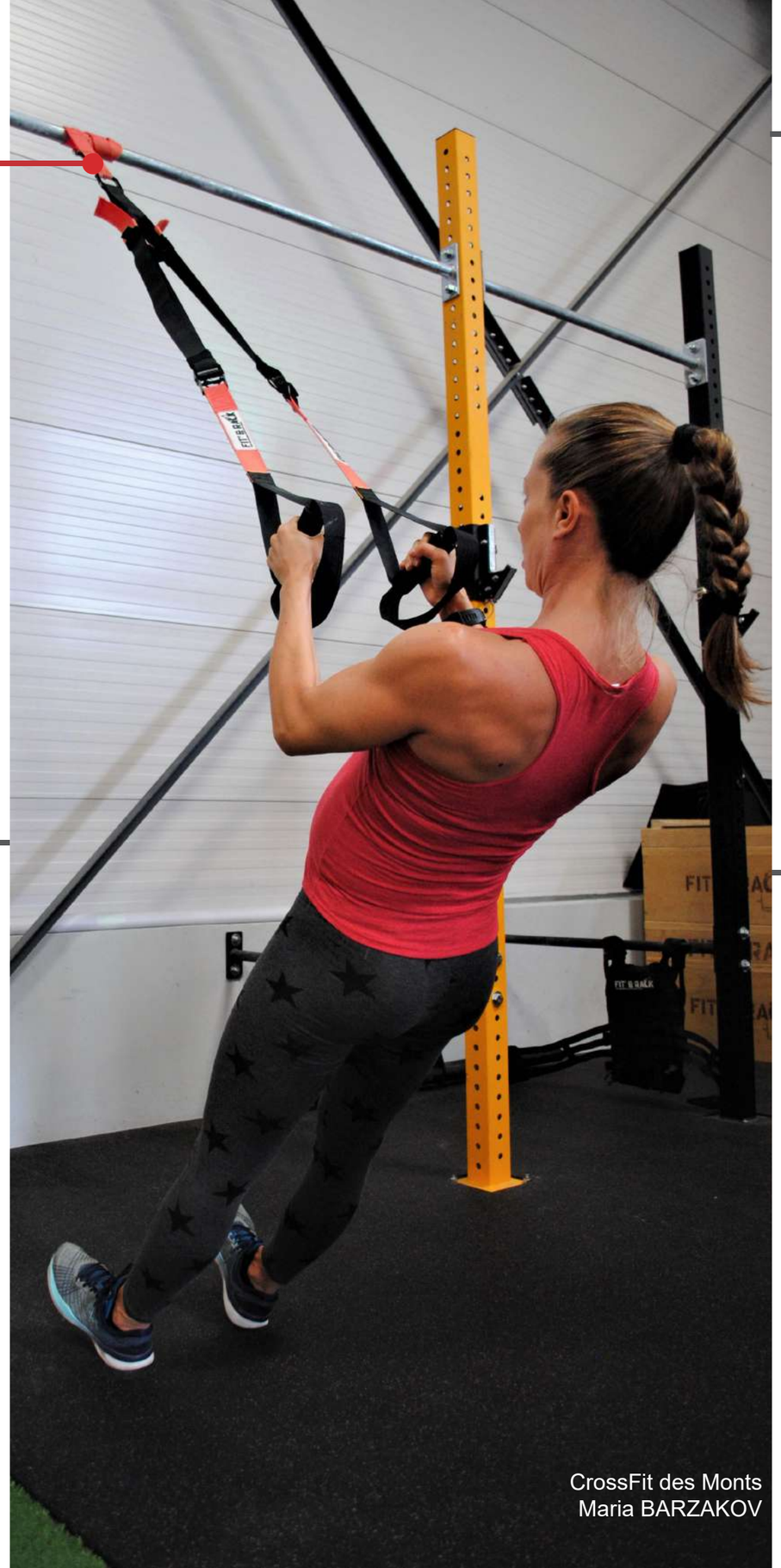
REF : SAN - 001

PARALLETES

Conçues pour recréer la sensation des barres parallèles de gymnastique. Les athlètes les utilisent aujourd'hui pour travailler leur équilibre et leur sangle abdominale quel que soit leur sport.
Vous pouvez exécuter un grand nombre d'exercices: dips, planche, HSPU en déficit, équilibre, L-sit, push ups (pompes) avec différentes prises. Idéal pour tous niveaux.

Diamètre : 34 mm
Hauteur : 30 cm
Acier renforcé
Vendu par paire

REF : PLT - 001



CrossFit des Monts
Maria BARZAKOV

ABMAT

Indispensable, l'abmat vous permettra d'exécuter sit-ups, crunches et autres exercices d'abdominaux en toute sécurité.
Polyvalent, l'abmat peut également vous servir de support pour votre tête lors de vos HSPU (Handstand Push Up) ou vous permettre d'adapter des exercices en variante plus simple comme les push-up.

Rembourage haute densité
Revetement vinyle

REF : ABT - 001

GLUTE HAM DEVELOPER

Matériel bien connu des experts de l'entrainement fonctionnel, un peu moins des néophytes. Le Glute Ham Developer vous permettra de renforcer votre ceinture abdominale tout en travaillant vos muscles de la chaîne postérieure, fessiers & ischios jambiers.

Mousses haute densité - Réglable
Cadre acier - Equipé de 2 roues

REF : GHD - 001

GILET LESTE 2.0

GAMME COMPETITION

Notre dernier gilet porte plaques permet de travailler votre explosivité, votre force et votre résistance musculaire. Il a été étudié spécialement pour une utilisation intense par l'équipe FIT' & RACK. Des réglages rapides au niveau des épaulières vous permettront de passer rapidement en optimisant votre confort !

Entièrement ajustable
Mousse de confort
Vendu sans lestage
Charge maximum : 20 kg

REF : GIL - 013

KIT DE LESTAGE

GAMME COMPETITION

Le kit de lestage FIT' & RACK a été conçu pour que le gilet porte plaque, une fois équipé, pèse 6KG ou 9KG. Les dimensions sont idéales pour limiter les mouvements dans le gilet lors de vos entraînements.
Les 2 Kits de 9kg sont déclinés en deux options :
- 4 Plaques pour vous permettre de changer rapidement de 9kg ou 6kg
- 2 Plaques, si vous êtes confirmés et que vous n'avez besoin que de l'option 9kg.

Compatible avec une multitude de gilets dont TACTEC 5.11
4 kits possibles :
- 3 KG *(2 plaques de 1,5 kg)*
- 6 KG *(2 plaques de 3 kg)*
- 9 KG *(2 plaques de 4,5 kg)*
- 9 KG *(2 plaques de 3 kg* ***et*** *2 plaques de 1,5 kg soit 4 plaques)*

REF : GIL - 005 / 006 / 007 / 009

Crossfit Pour Tous
Willy Georges
Crédit photo : Cédric Guetty

GILET LESTE

GAMME ENTRAINEMENT

Le gilet lesté de notre gamme entraînement supporte un leste de 20Kg. Il est équipé de 10 poches à l'avant et 10 à l'arrière pour y mettre les lestes. Vous pouvez le régler aux épaules et à la ceinture pour l'ajuster à votre taille. Il est parfait pour les exercices de force et de renforcement musculaire : tractions strictes, push up, muscle up strict etc..

Ajustable aux épaules et à la taille
Vendu avec 20 kg de leste
Charge maximum : 30 kg

REF : GIL - 200

KIT DE LESTAGE

GAMME ENTRAINEMENT

Le kit de lestage FIT' & RACK est idéal pour notre gilet lesté de la gamme entraînement. Chaque bloc pèse 1kg et est dimensionné pour les poches de notre gilet lesté. Chaque kit fournit un leste de 10 kg.

10 blocs de 1kg par kit
Compatible avec la gamme entrainement

REF : GIL - 002

PEG BOARD

Le Peg Board est un équipement à la fois simple mais extraordinaire ! Il deviendra votre outil préféré pour développer votre grip, votre gainage et l'ensemble de vos muscles du haut du corps...

Utilisation intérieur
Marque LEVEL Addict
Dimensions: 120cm x 30cm x 4cm
Matière: bois contreplaqué collé naturel
Quincaillerie fournie (4 pneus-fonds + rondelles)

REF : PEG - 001

PEG BOARD 2.0

NEW

Tout comme notre première version, ce Peg Board 2.0 FIT' & RACK vous accompagnera pour travailler grip, gainage et l'ensemble des muscles du haut du corps. Cette version à la particularité de pouvoir s'équiper de prises d'escalade pour varier vos entraînements (en option).

Utilisation intérieur
Matière : Bois
Avec ou sans son kit de 5 prises d'escalade
Poids : 9,70 KG

REF : PEG - 002 / 003

KIT PRISES D'ESCALADE

NEW

Équipez votre mur d'escalade ou votre Peg Board avec ses prises d'escalades faciles à fixer grâce à la visserie incluse. Leur forme ergonomique et leur matière constituée de micrograins vous offriront une excellente adhérence. Le kit se compose de 5 prises creuses, très appréciées pour l'initiation à l'escalade puisqu'elles permettent aux grimpeurs de les saisir facilement.

Livré avec vis
Matière principale : Polyester
Couleurs : Rouge
Poids : entre 206 et 283 g

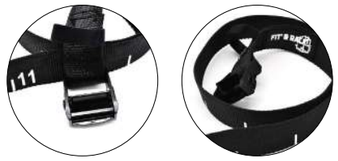
REF : PEG - 002 / 003

CrossFit Electron
Erin SIMS

SANGLES ANNEAUX

GAMME ENTRAINEMENT

Les sangles de la gamme entraînement vous permettent de suspendre vos anneaux afin de travailler vos mouvements de gymnastique où que vous soyez... Vous pouvez ajuster les sangles à la hauteur voulue grâce à son système simple de sangles traditionnelles.



Réglage a boucle
Vendu par paire

REF : ANE - 001

SANGLES ANNEAUX

GAMME COMPETITION

Les sangles de la gamme compétition vous permettent d'accrocher vos anneaux afin de travailler vos mouvements de gym tels que les muscle ups, dips et autres mouvements spécifiques. La particularité de ce modèle est son réglage à mousquetons, très rapide pour changer de longueur. Grâce au marquage sur la sangle il suffit de sélectionner un trou pour le mousqueton et le tour est joué. Fini les sangles plus longues à droite qu'à gauche !

Réglage à mousquetons
Vendu par paire

REF : ANC - 001

ANNEAUX GYMNASTIQUE

Les anneaux en bois FIT' & RACK offrent une meilleure prise en main et un meilleur grip que des anneaux en plastique. Vous pouvez choisir entre deux diamètres afin d'avoir une meilleure prise en main et travailler vos tractions (pul-ups), muscle up, et tant d'autres exercices...

Diametre 28 ou 32 mm
Matiere bois
Vendu par paire

REF : ANN - 001 / 002

CORDE A GRIMPER

La montée de corde est un exercice de base pour tester et travailler sa force et son endurance. La corde à grimper FIT' & RACK est disponible en plusieurs longueurs en fonction de la hauteur de votre rack. Notre corde à grimper est disponible en trois tailles différentes et étudiées pour une utilisation intérieure ou extérieure avec ou sans accroche matériel.

Diametre : 38 mm
Matière : chanvre
Embout en plastique ajusté (Thermo Rétractable) pour que la corde ne s'effile pas et dure plus longtemps
Boucle de fixation en métal
Longueurs : 6 m / 4.8 m / 3.3 m

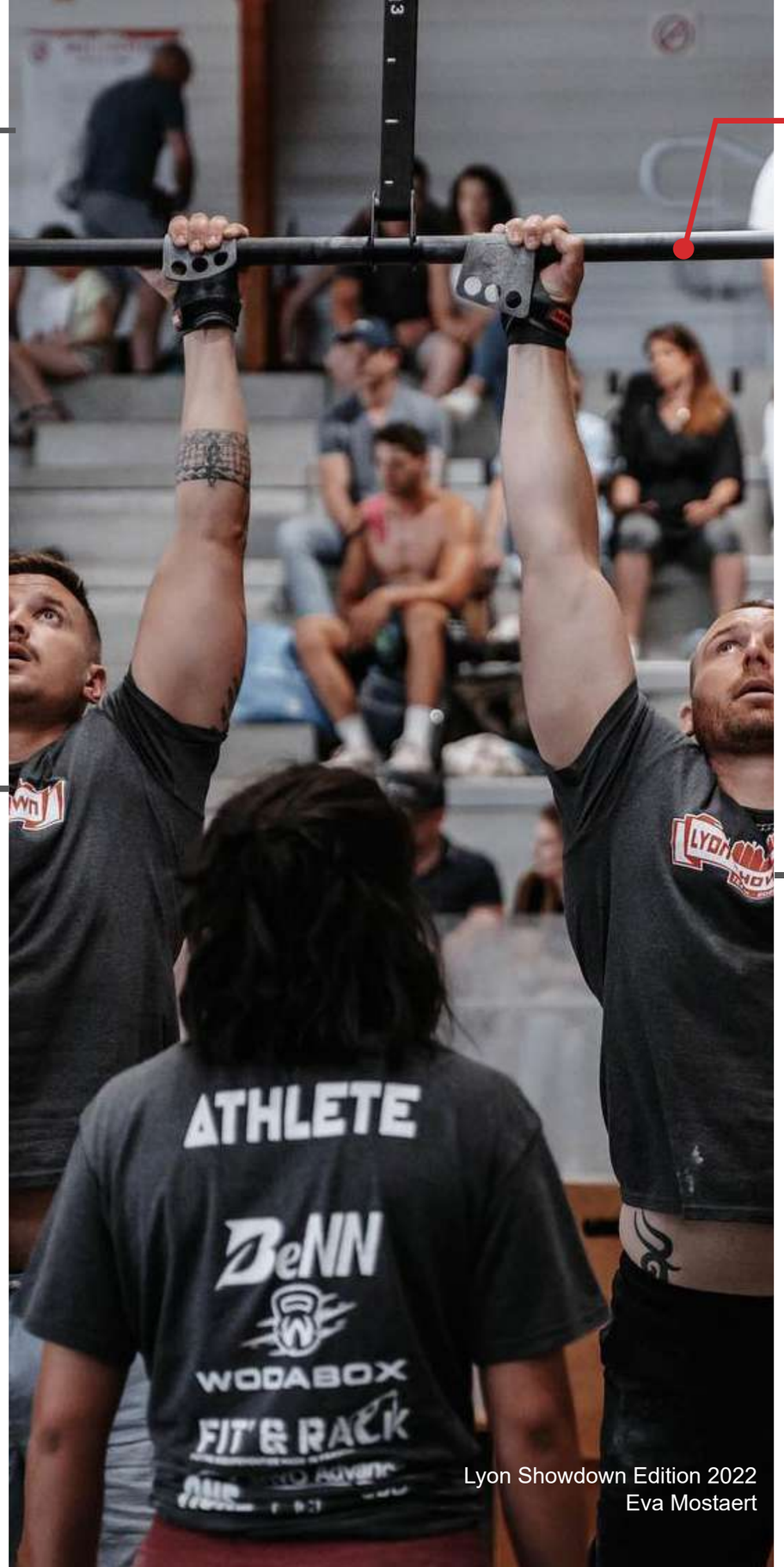
REF : CAG - 001 / 500 / 350

CORDE COURTE DE SUSPENSION NEW

Revisitez votre exercice de grimpé de corde avec cette corde courte de suspension, d'une longueur de 80 cm. Le grimpé ou monté de corde est un exercice aussi redoutable qu'efficace pour développer son endurance et sa force de l'ensemble du haut du corps (bras, dorsaux, pectoraux...). Vous pourrez utiliser cet accessoire en la suspendant à votre rack ou tout autre point de fixation en hauteur, ou bien aménager un parcours pour un entrainement ludique !

Diamètre : 38 mm
Matière : Chanvre
Embout en plastique ajusté (Thermo Rétractable) pour que la corde ne s'effile pas et dure plus longtemps
Boucle de fixation en métal
Utilisation intérieur ou extérieur
Longueur : 80 cm

REF : CAG - 080



Lyon Showdown Edition 2022
Eva Mostaert

BARRE TRAPÈZE - 1M80

MADE IN FRANCE NEW

La barre trapèze suspendue vient revisiter les barres de tractions traditionnelles et permet de travailler votre gymnastique en duo tout en ajoutant du challenge grâce à son instabilité. Le compromis idéal entre les anneaux de gym et la barre de traction. Accessoire validé par les athlètes des Lyon Showdown édition 2022.

Matériel : Acier
Dimensions : 1m80 / Longueur utile : 82 cm x 2
Diamètre : 33.5mm
Couleur : Noir ou brut
Finition : Grain Moyen - Brut "Speal" - Brut Extérieur "Galva"
Fourni avec ou sans sangles de suspension (en option)

REF : TRA - 180-N / 180-S / 180-G

BARRE TRAPÈZE - 1M10

MADE IN FRANCE NEW

Notre barre trapèze suspendue est également disponible en 1m10 pour les entrainements de gymnastique en individuel. Tout comme sa version en 1m80, cet accessoire instable permet de travailler votre gymnastique et est disponible avec ou sans ses sangles de suspension (en option).

Matériel : Acier
Dimensions : 1m10 / Longueur utile : 99 cm
Diamètre : 33.5mm
Couleur : Noir ou brut
Finition : Grain Moyen - Brut "Speal" - Brut Extérieur "Galva"
Fourni avec ou sans sangles de suspension (en option)

REF : TRA - 110-N / 110-S / 110-G

RACKS & CAGES

Activité historique de FIT’ & RACK. Nos racks & cages sont conçus, fabriqués et assemblés en France dans la région lyonnaise. L’objectif assure une qualité absolue pour ce qui va être la pièce maîtresse de votre box ou Home Gym.

Tous les produits proposés ont été testés longuement dans notre showroom CrossFit des Monts, qualités et longévité assurées.

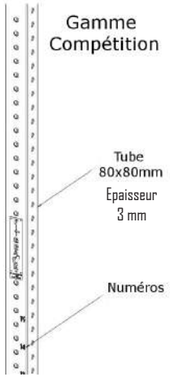
MADE IN FRANCE

Tous nos racks et equipements de racks sont garantie 100% Made in France, de la conception à la fabrication. Promouvoir le made in France par nos produits et un vecteur important, permettant de vous garantir des produits d'une qualité et d'une longévité irréprochable. Nous nous efforçons d'élargir au maximum la gamme Made in France pour vous proposer du matériel encore plus performant.

GAMME UNIQUE

Tous nos racks et équipements de racks étant jusqu'ici disponibles en deux choix de gammes (Entrainement et Compétition), notre objectif pour 2022 a été de se concentrer sur une seule et unique gamme, afin de vous proposer du matériel toujours plus performant et polyvalent.

Cette gamme unique appelée Compétition, est plus rigide et correspondra parfaitement à tout type d'utilisation : du Home Gym à la box de CrossFit® accueillant une multitude d'athlètes.



CHOIX DE FINITION

Choisissez jusqu'aux derniers détails ! La mojorité de nos racks et accessoires de racks sont disponibles en 3 différentes finitions, celle-ci est très importante pour la durée de vie de votre rack !

	NOIR Peinture thermolaquée	**BRUT** Gris galvanisé, aspect brut	**SPEAL** Acier brut
Confort	+++	++	+
Grip	+	++	+++
Installation	Pour intérieur	Pour extérieur	Pour intérieur

PERSONNALISATION & SUR MESURE

Le sur-mesure n'a jamais été aussi facile ! FIT' & RACK réalise des structures sur-mesures pour ses clients depuis 2014. Car chaque salle est différente, pour optimiser au mieux votre espace d'entrainement, nous proposons un service sur-mesure total effectué par nos ingénieurs structure.

Notre équipe peut également réaliser une conception 3D personnalisée de votre rack ou de votre cage afin de mieux vous projeter et répondre avec précision à vos attentes sur l'élément qui deviendra la pièce maitresse de votre salle de sport, box de Cross Training ou Home Gym.

DIMENSIONS
Créer vos produits avec les dimensions que vous souhaitez, au milimètre près.

COULEURS
Plus d'une centaine de couleurs disponibles ou possibilité de faire sur-mesure.

FINITIONS
Assurer la durée de vie de votre rack avec nos finitions :
Intérieure (*Peinture*) - Extérieur (*Galva*) - Extérieur personnalisée (*Galva + Peinture*)

GRIP
Nous vous laissons le choix du grip pour votre confort et pour votre performance !
Peinture Grain Moyen - Brut Intérieur (*SPEAL*) - Brut Extérieur (*GALVA*)

DIAMETRES
Ne vous laissez plus distraire par le diamètre de votre barre !
3 Tailles : 27mm - 33mm - 48mm

PERSONNALISATION
Arborez votre structure avec le logo de votre salle pour lever tous les doutes !

RACK BOIS

ShowRoom
FIT' & RACK

MADE IN FRANCE

Tous nos racks et équipements de racks sont garantis 100% Made in France, de la conception à la fabrication. Promouvoir le made in France par nos produits et un vecteur important, permettant de vous garantir des produits d'une qualité et d'une longévité irréprochables.

DEVIS SUR DEMANDE

Rack sur-mesure bois et acier galvanisé. Matière noble et résistante aux intempéries, le bois est partout depuis longtemps, et reste indémodable. Si vous entretenez régulièrement votre bois, vous pouvez conserver votre rack extrêmement longtemps.

Exemples de configurations Racks Bois

Rack Aximus Bois

Rack Taranis Bois

Rack Grannos Bois

RACK NOMADE

Frankton Mobile
CrossFit Frankton
Rack remorque

MADE IN FRANCE

Nous nous efforçons d'élargir au maximum la gamme Made in France pour vous proposer du matériel encore plus performant, c'est pour cela que nous développons nos gammes de Racks et Cages tout en conservant nos valeurs Made in France.

DEVIS SUR DEMANDE

Notre équipe reste à votre écoute pour toute demande de devis ou d'informations sur nos Racks Nomades. Nos ingénieurs structure vous propose une vision précise de votre projet avec des modélisations 3D selon vos attentes.

Exemples de configurations Racks Nomades

Rack remorque

Rack caisse

Rack préparation opérationelle

Lepape
Rack Conteneur

CrossFit Viridus
Rack Conteneur

RACK CONTENEUR 10 PIEDS

MADE IN FRANCE

L’ensemble des produits de notre gamme Racks & Cages et Accessoires de Racks répond à des valeurs 100% Made in France, qui nous tiennent à coeur. Promouvoir la fabrication française par nos produits et un vecteur important. Nous permettant de vous proposer des produits d’une qualité et d’une longévité irréprochables.

L’ensemble de nos produits métallurgiques, des Racks jusqu’aux accessoires de Racks, est conçu, fabriqué et assemblé du début à la fin dans les ateliers de nos partenaires de la région lyonnaise. L’objectif est de vous garantir une qualité et une résistance absolue pour ce qui va être la pièce maitresse de votre zone d’entrainement.

Exemples de configurations Racks Conteneurs

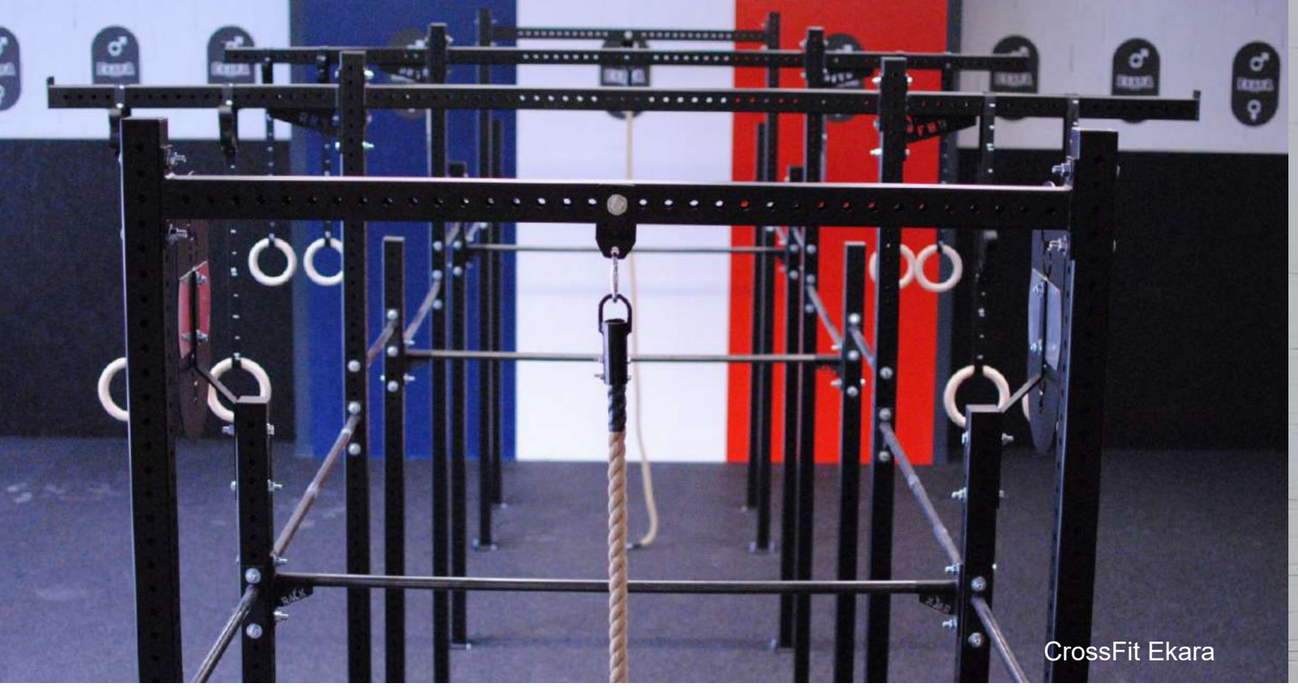
RACK CONTENEUR 20 PIEDS

DEVIS SUR DEMANDE

Un devis selon vos attentes : agencez votre conteneur comme vous le souhaitez. Il sera un rangement optimal pour tout votre matériel : Kettlebells, barres, Bumper et Dumbbells. De plus, un Rig attaché au conteneur assurera une solidité et ainsi qu’une stabilité sans égal lors de vos entrainements.

Notre équipe d’ingénieurs structure vous accompagne dans la réalisation de votre projet et vous propose une vision précise et personnalisée de votre Rack Conteneur grâce à des modélisations 3D répondant à vos attentes.

Exemples de modélisations 3D


CrossFit Ekara

Reveal CrossFit

Vous souhaitez créer votre propre rack, en utilisant des postes Cotis mais également Taranis ou peut-être ajouter une extension en hauteur pour avoir une plus longue corde à grimper ? Contactez-nous et nous vous ferons un devis.

RACK COTIS

MADE IN FRANCE

Rack COTIS, parfait pour travailler à plusieurs sur des exercices de GYM et de renforcement musculaire. Dimensions : 2.8m H / 1.96m L / 1.30m l

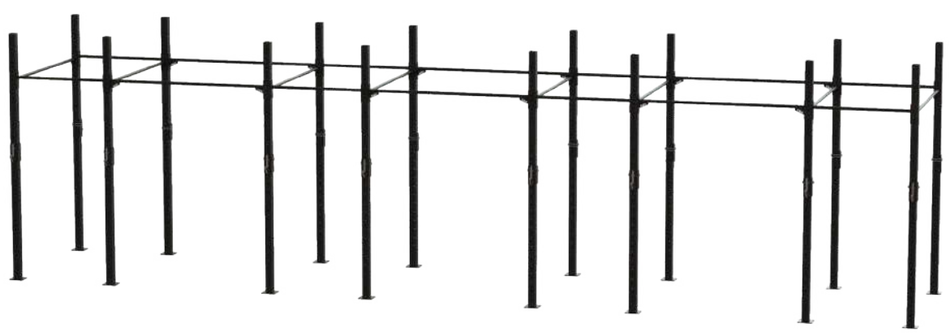
Composition du rack COTIS 1 :

- 4 pieds de 2.80m
- 2 barres de traction de 1m
- 2 barres de traction de 1.80m
- Kit de fixation au sol/mur non inclus
- 2 paires de support de barre
- Lot de visserie et quincaillerie
- Lot de visserie et quincaillerie

Made in France - Sur-mesure - Personnalisable

REF : COC - 100

Exemple de configurations Rack Cotis de 1 à 4 postes



RACK TARANIS

MADE IN FRANCE

Le Rack TARANIS, est le materiel idéal pour tous vos exercices de gymnastique et de renforcement. Il sera également parfait pour vos exercices avec anneaux ou corde à grimper du fait de sa grande hauteur. Dimensions : 3.6m H / 1.96m L / 1.30m l

Composition du rack TARANIS 1 :

- 2 pieds 2.8m
- 2 pieds 3.6m
- 2 barres de traction 1m
- Lot de visserie et quincaillerie
- 1 barre de traction 1.8m
- 1 traverse 1.8m
- 2 paires de support de barre
- Kit de fixation au sol/ mur non inclus

Made in France - Sur-mesure - Personnalisable

REF : TAC - 100

Exemple de configurations Rack Taranis de 1 à 6 postes

CrossFit Des Monts

CrossFit Elafi

Vous souhaitez créer votre propre rack, en utilisant des postes Esus mais également Aximus ou peut-être ajouter une extension en hauteur pour avoir une plus longue corde à grimper ? Contactez-nous et nous vous ferons un devis.

RACK ESUS

MADE IN FRANCE

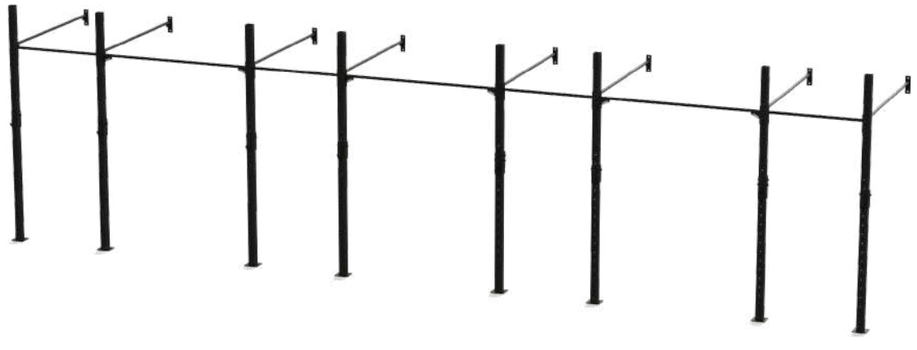
Rack WALLMOUNT ESUS, l'efficacité sans ajouts superficiels. Un rack stable, robuste et compact pour vos exercices de GYM et de forces.
Dimensions : 2.8m H / 1.20m L / 1.88m P

Composition du rack

- 2 pieds 2.8m
- 1 barre de traction 1m
- 2 barres de traction 1.8m
- 1 paire de support de barre
- Lot de visserie et quincaillerie
- Kit de fixation au sol/ mur non inclus

Made in France - Sur-mesure - Personnalisable

REF : ESC - 100



RACK AXIMUS

MADE IN FRANCE

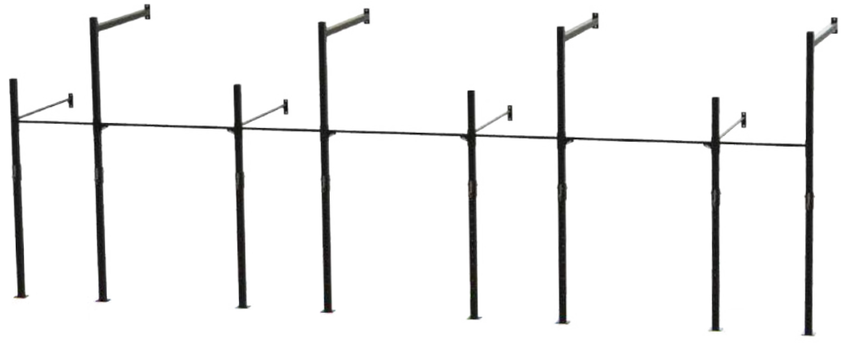
Le Rack Mural AXIMUS, est la composition idéale pour réaliser vos exercices de renforcement musculaire sur le poste à rack et tous vos exercices de gym avec ses barres de tractions. Sa hauteur permet également de disposer des anneaux ou une corde à grimper. Dimensions : 3.6m H / 1.20m L / 1.88m P

Composition du rack

- 1 pied 3.6m
- 1 pied 2.8m
- 1 paire de support de barre
- Lot de visserie et quincaillerie
- 1 traverse 1.8m
- 1 barre de traction 1.8m
- 1 barre de traction 1m
- Kit de fixation au sol/ mur non inclus

Made in France - Sur-mesure - Personnalisable

REF : AXC - 100



BARRE DE TRACTION MURALE

Le barre de traction murale FIT' & RACK offre un déport de 1 mètre. Fixable au mur ou au plafond, vous pourrez réaliser vos exercices de gymnastique avec « kipping » (balancier) sans vous soucier du mur.

Composition du rack

- 1 barre de traction 1m
- 2 flasques de barre de traction
- Lot de visserie et quincaillerie

Personnalisable - 1.05m l / 1.10m L / 51cm H
Fixable au mur ou au plafond

REF : TTM - 001 / 002 / 003

EXTENSION BARRE DE TRACTION

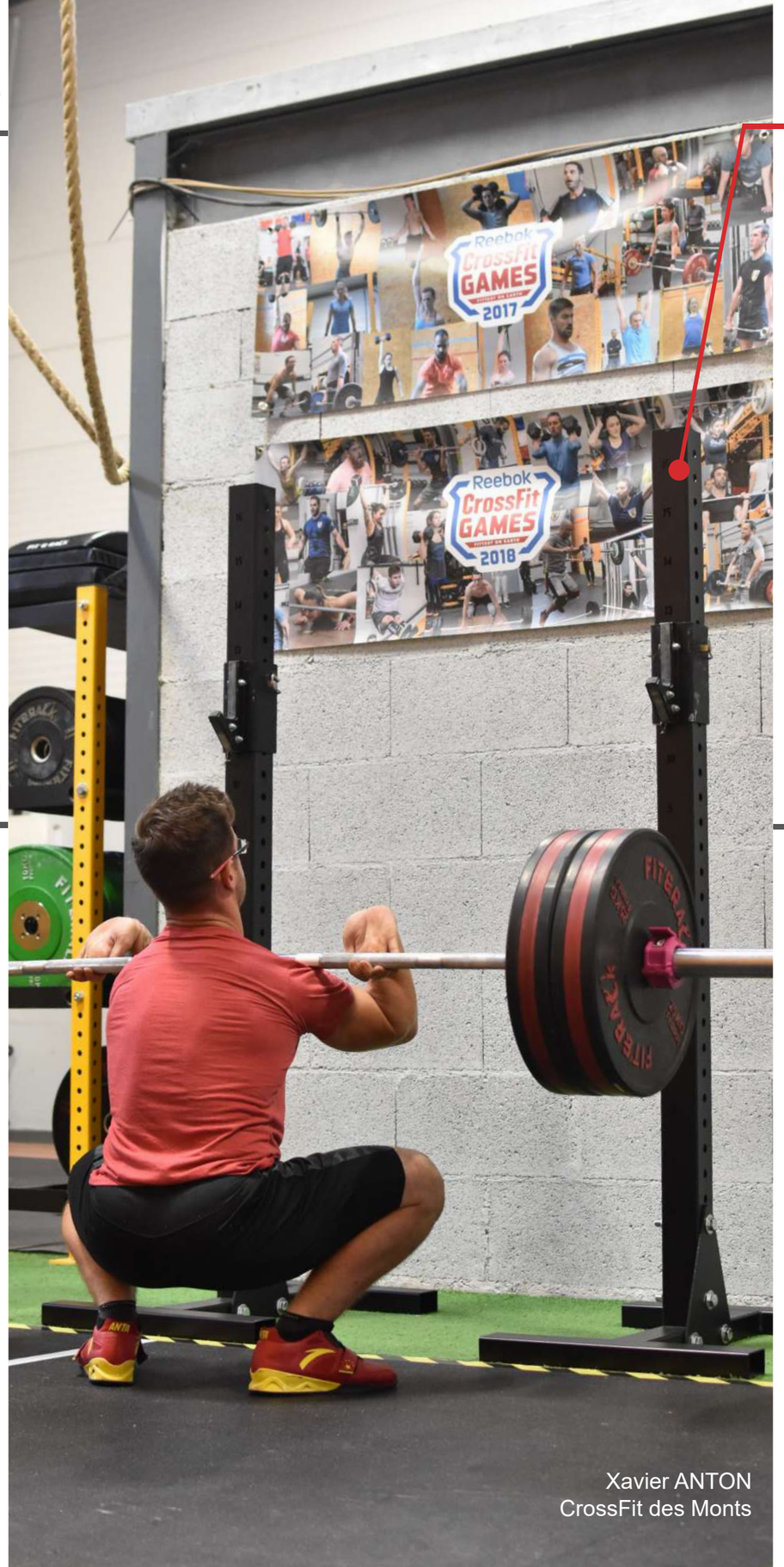
Accessoirisé votre barre de traction murale avec cette extension. À fixer sur l'un des deux côtés de votre barre de traction murale existante, l'extension pour offre un deuxième post pour travailler vos exercices de gymnastique et de musculation.

Composition du rack

- 1 barre de traction 1m
- 1 flasque de barre de traction
- Lot de visserie et quincaillerie

Personnalisable - 1.05m l / 1.05m L / 51cm H
A fixer sur la flasque d'une barre de traction murale et au mur ou plafond

REF : TTM - 011 / 012 / 013



Xavier ANTON
CrossFit des Monts

CHANDELLES NEMAUSOS

Les chandelles NEMAUSOS sont idéales pour travailler votre force ou vos mouvements olympiques ! Très robuste pour supporter vos charges lourdes, elles peuvent également se ranger facilement et dans un espace limité.

Composition du rack

- 2 pieds 1,8m
- 1 paire de support de barre
- 2 embases 0.6mx0.6m
- Lot de visserie et quincaillerie
- 2 triangles de fixation

Personnalisable - 1.8 m H / 0.6 m L / 0.6 m P

REF : RIC - 008

RACK SMERTIOS

Le rack mural SMERTIOS est un compromis parfait entre la robustesse, la polyvalence et l'espace occupé. Il offre un gain de place important de par sa profondeur restreinte, de plus, ses platines de fixation murale vous permettent de ranger jusqu'à QUATRE barres olympiques.

Composition du rack

- 2 pieds 2,4 m
- 1 paire de support de barre
- 1 barre de traction 1m
- Lot de visserie et quincaillerie
- 2 platines de rangement de 0.50m

Personnalisable - 2.4m H / 1.28m L / 0.57m P

REF : RIC - 004

RACK NERIOS

Le rack mural NERIOS est idéal pour travailler les mouvements de GYM avec ses trois barres de tractions réglables en hauteur. Il est également assez robuste pour supporter vos charges lourdes pendant vos exercices de renforcement musculaire sur le poste à RACK.

Composition du rack

- 2 pieds 2,4m ou 2,8m
- 2 barres de traction 1m à fixer au mur
- 1 barre de traction 1m à fixer aux pieds
- 1 paire de support de barre
- Lot de visserie et quincaillerie

Personnalisable - 2.48m H / 1.28m L / 1.16m P

REF : RIC - 003 / RIC - 006

RACK TARVOS

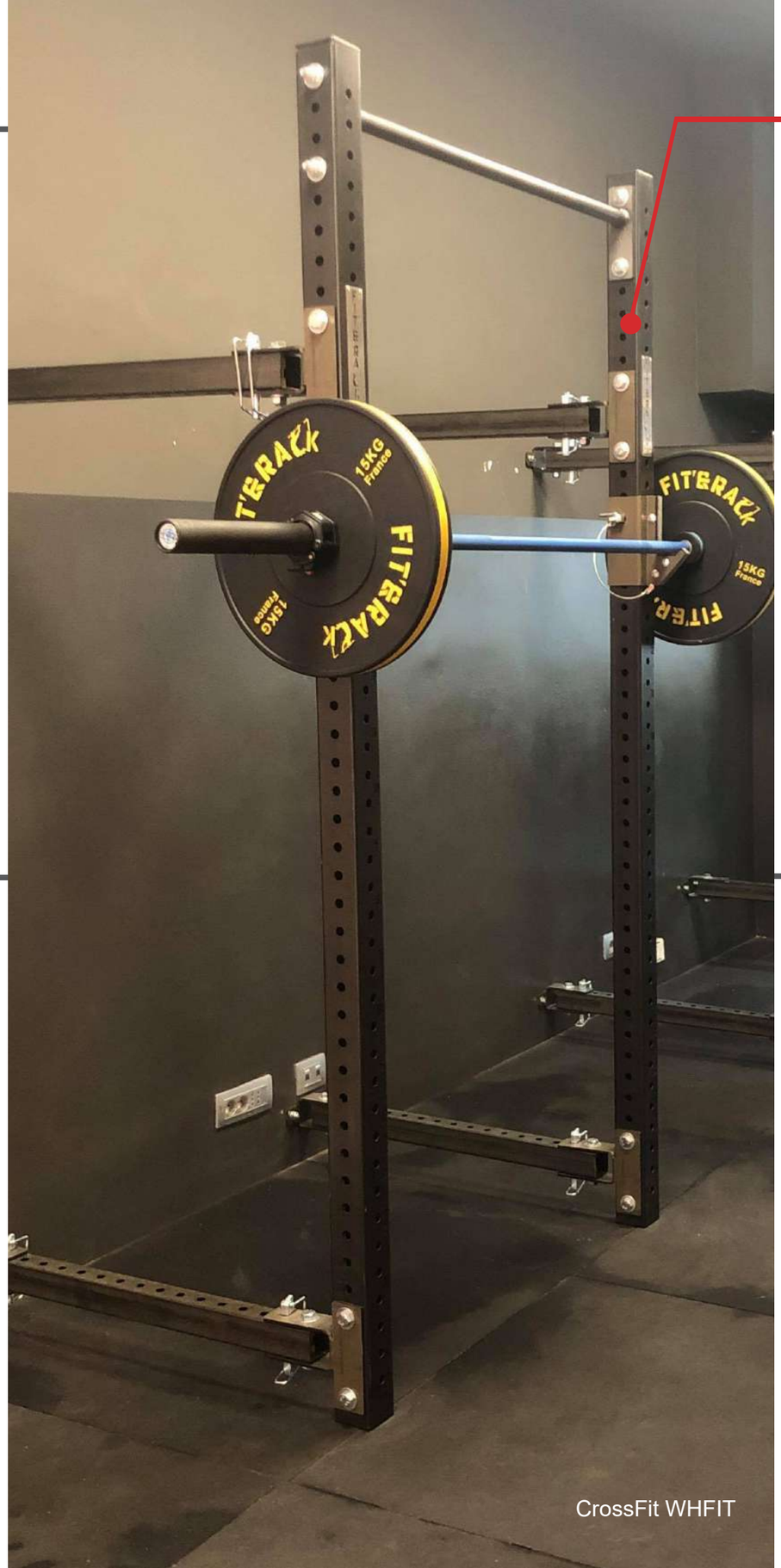
Le rack TARVOS vous permet de travailler tous vos exercices de renforcement musculaire. Son embase permet de supporter des charges lourdes en restant stable. Très compact vous pouvez le déplacer et le ranger facilement. Vous pouvez également y ajouter un kit YOKE pour moduler vos entrainements.

Composition du rack

- 2 pieds 1.80m
- 1 embase de 1.30m x 1.20m
- 1 paire de support de barre
- Lot de visserie et quincaillerie

Personnalisable - 1.85m H / 1.30m L / 1.20m P

REF : RIC - 002



CrossFit WHFIT

RACK BELENOS I

Le rack pliable BELENOS est un compromis parfait entre fonctionnalités, robustesse et espace utilisé. Vous pouvez travailler votre GYM sur la barre de traction et il supportera vos charges lourdes lors de vos exercices de force.

Composition du rack (1)

- 2 Pieds: 2.40m
- 2 Traverses murales articulées : 1m
- 1 Barre de traction
- 1 Paire de support de barre
- Lot de visserie et quincaillerie

Personnalisable - 1,80m H / 1,30m L / 1m P

REF : RIC - 107

RACK BELENOS 0

Tout comme sa version 1, le rack BELENOS 0 permet de réaliser vos entrainements de gymnastique et de force. Ses dimensions, plus petites que sa première version, conviendront parfaitement pour les petits espaces, pour les particuliers, comme pour les professionnels.

Composition du rack (0)

- 2 Pieds 1.80m
- 2 Traverses murales articulées 0.5m
- 1 Paire de support de barre
- Lot de visserie et quincaillerie

Personnalisable - 1,80m H / 1,30m L / 0,5m P

REF : RIC - 007

Roots Fitness Annecy

RACK GRANNOS

Le rack GRANNOS est parfait pour les petits espaces. Compact et polyvalent vous pouvez travailler vos mouvements de gym avec la barre de traction et de renforcement musculaire sur le poste à rack. Le rack individuel par excellence.

Composition du rack

- 2 pieds 2.45m
- 1 barre de traction 1m
- 1 embase de 1.30m x 1.20m
- 1 paire de triangle
- 1 paire de support de barre
- Lot de visserie et quincaillerie

Personnalisable - 2.40m H / 1.30m L / 1.20m P

REF : RIC - 001

RACK GRANNOS - ÉDITION POMPIER

NEW

Ce Rack Grannos adapté au parcours des sapeurs-pompiers offre robustesse et stabilité grâce à son embase de 1.20 mètre pour une hauteur de 2.85 mètres. Il est adapté au parcours pompiers et conforme à la réglementation de l'arrêté du 30 novembre 2020. Facile à déplacer, vous pourrez placer ce Rack où vous souhaitez.

Composition du rack

- 2 pieds 2.45m
- 1 barre de traction 1m50
- 1 embase de 1.30m x 1.20m
- 1 paire de triangle
- 1 paire de support de barre
- Lot de visserie et quincaillerie

Personnalisable - 2.85m H / 1.50m L / 1.20m P
Vendu sans supports de barre
Sur demande uniquement

RACK GRANNOS I.V

NEW

Le rack GRANNOS I.V, tout comme sa première version, est compact et polyvalent. Son extension vous permettra de stocker vos poids directement sur votre rack, idéal pour économiser de l'espace tout en lestant son rack !

Composition du rack

- 4 pieds 2.45m
- 1 barre de traction 1m
- 1 embase de 1.30m x 1.20m
- 8 stockages de poids
- 1 paire de triangle
- 1 paire de support de barre
- Lot de visserie et quincaillerie

Personnalisable - 2,45m H / 1,90m L / 1,20m P

REF : RIC - 001

RACK OGMIOS

La cage OGMIOS, robuste et stable pourra supporter les charges les plus lourdes lors de vos exercices de force et de renforcement musculaire. L'avantage de cette cage est également la possibilité de vous entrainer en GYM (pull-ups,..) et squat sans gêne.

Composition du rack

- 4 pieds 2.45m
- 2 barres de traction 1m
- 2 traverses 1.60m
- 1 paire de support de barre
- Lot de visserie et quincaillerie

Personnalisable - 2.45m H / 1.20m L / 1.80m P

REF : RIC - 005

RACK IVAROS

La cage IVAROS, est robuste et stable grâce à son embase, pour supporter les charges lors de vos exercices de force, de renforcement musculaire et de gymnastique.

Composition du rack

- 4 pieds 2.40m
- 1 barre de traction 1.04m
- Lot de visserie et quincaillerie
- 5 traverses 1.04m
- 1 paire de support de barre

Personnalisable - 2.40m H / 1.20m L / 1.20m P

REF : RIC - 150

Showroom FIT' & RACK

RACK IVAROS I.V

NEW

Tout comme sa version I, la cage IVAROS I.V sera idéale pour supporter les exercices de force, de renforcement musculaire et de gymnastique. Son extension I.V lui offre une stabilité supplémentaire et pourra venir accueillir des étagères de stockage.

Composition du rack

- 6 pieds 2.40m
- 1 barre de traction 1.04m
- 4 toles pliées
- 6 traverses 1.04m
- 1 paire de support de barre
- Lot de visserie et quincaillerie

Personnalisable - 2.40m H / 1.20m L / 1.20m P

REF : RIC - 150 I.V

RACK CAISSE

Exclusivité FIT' & RACK, ce rack nomade se monte et se démonte en 5 minutes, pour être stocké dans sa caisse de rangement. Grâce à ses stations de dips, sa barre de traction, ses supports de barre pour vos squats ou encore développés couchés, vous pourrez varier vos entraînements en toute sécurité.

Dimensions de la caisse : 60cm H / 60cm l / 128 cm L
Dimensions du rack monté : 2,30m H / 1,30m P
Poids : 130 KG

REF : RAC - 001

ACCESSOIRES DE RACKS

Activité historique de FIT'& RACK. Nos racks & cages sont conçus, fabriqués et assemblés en France dans la région lyonnaise. L'objectif assure une qualité absolue pour ce qui va être la pièce maîtresse de votre box ou Home Gym.

Tous les produits proposés ont été testés longuement dans notre showroom CrossFit des Monts, qualités et longévité assurées.

MARCHE PIED

Le marche pied FIT' & RACK, à disposer sur un poteau de votre rack, permet d'atteindre plus facilement et sans appréhension votre barre de traction pouvant être parfois trop haute. L'accessoire économique et facile d'utilisation, idéal pour les kids, débutants ou petits gabarits.

Installation rapide avec 2 boulons fournis
Surface antidérapante
Matière : Aluminium

REF : MCP - 80

GOUPILLE

La goupille FIT' & RACK se met et s'enlève facilement de votre rack. Elle vous permet de travailler en ajoutant de la résistance progressive : en accrochant les élastiques aux goupilles et à votre barre vous pourrez travailler avec du poids et de la résistance sur vos squats, deadlift (soulevés de terre), bench press (développé couché)...

Vendu à l'unité
Dimensions : 32,5 x 8 cm
Matériel : Acier zingué

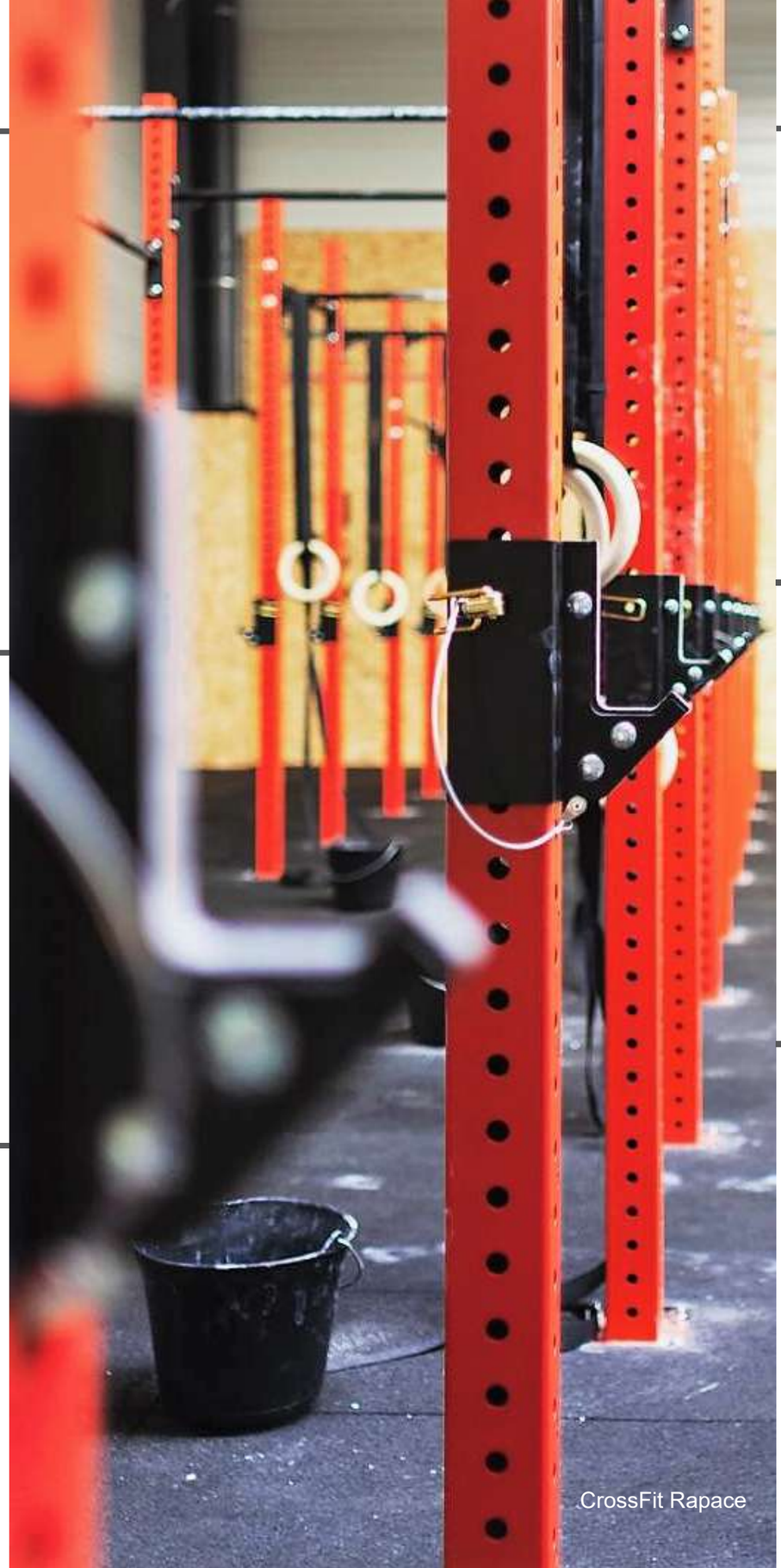
REF : GPL - 001

ACCROCHE MATERIEL

Comme son nom l'indique l'accroche matériel, une fois installée sur votre rack, vous permettra d'y attacher tout type d'équipement. Notamment la fameuse corde à grimper, idéale pour varier vos entrainements.

Matériel : Acier
Diamètre accroche 17mm
Système de blocage à vis

REF : ACM - 080



CrossFit Rapace

ACCROCHE CORDE ONDULATOIRE

Accessoire conçu pour accrocher votre corde ondulatoire. Idéal pour développer force, endurance et explosivité tout en tonifiant le haut du corps.

Matériel : Acier
Passage : 80x60mm
A intégrer au rack avec visserie
Visserie incluse

REF : FCO - 001

SUPPORT DE BARRE 2.0

NEW

Notre support de barre vous offre robustesse et sécurité lors de vos mouvements avec des charges lourdes. Cette version 2.0 de notre support de barre est rapide et facile à installer à une main, sans compromis sur la sécurité pour supporter votre matériel, et servira de marche pied pour atteindre les barres de tractions les plus hautes.

Personnalisable
Matériel : Acier

REF : SDB2.0 - 080

BARRE DE SECURITE

Les barres de sécurité, véritable indispensable lors de vos entrainements en solitaire. Parfaitement adaptées pour assurer vos squats ou votre développé couché. Vous pourrez, avec ses barres, repousser vos limites sans crainte. Nos barres de sécurité sont aussi faciles à installer grâce à ses nouveaux systèmes de fixation.

Matériel : Acier
Longueur : 590mm
Protection d'usure pour ne pas abimer vos barres et système de blocage par goupille avec fermeture de sécurité
Noir par défaut, Couleurs sur Devis
Vendu par paire

REF : BDS - 080

CIBLE WALLBALL

La cible à Wall Ball traditionnelle conviendra parfaitement si vous souhaitez vous entrainer à une hauteur unique et que vous n'avez pas de partenaire. Parfait pour un garage gym. Fabriquée en acier, il s'agit d'un produit Made in France de qualité !

Personnalisable
Noir par défaut ou Couleurs sur Devis
Matériel : Acier
Visserie incluse

REF : CWB - 010

CIBLE WALLBALL H & F

Cette cible à Wall Ball mixte est l'accessoire 2 en 1 qui permet aux athlètes de varier la hauteur de lancer sur le même poste de travail. À fixer au mur ou sur un rack.

Hauteur Homme / Femme
Personnalisable
Noir par défaut ou Couleurs sur Devis
Matériel : Acier
Visserie incluse

REF : CWB - 020

BARRE DE TRACTION

L'accessoire de rack indispensable pour réaliser vos exercices de gymnastique ou renforcement musculaire et disponible en 3 dimensions, ainsi que 3 finitions.

Noir par défaut ou Couleurs sur Devis
Matériel : Acier
3 longueurs disponibles : 1m04, 1m20 ou 1m50
Finition Noir grain moyen, Noir speal ou Galva

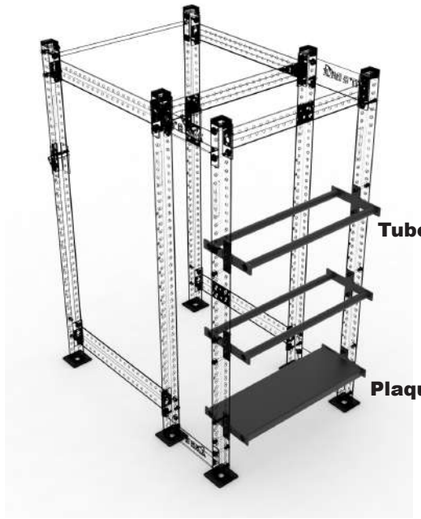
REF : 30 33.7 1040 / 1200 / 1500

ÉTAGÈRE DE RANGEMENT RACK

Equipez votre rack ou votre cage avec cette étagère disponible en 2 longueurs. Disponible en format plaque de rangement à installer sur les tubes prévus à cet effet pour y disposer vos kettlebells, haltères, abmat, etc. ou optez pour le simple format tubes pour ranger vos Wallbals et poids olympiques à la verticale.

Made in France
Sur-mesure
Personnalisable
1040 ou 1800 cm

REF : 37 2,5 48.3 1200 - N / 1800 - N



LANDMINE

Le landmine est destiné à accueillir une barre olympique, grâce à sa rotation à 180° verticale et horizontale il permet d'exécuter un grand nombre d'exercices nottamment en presse ou en tirage. L'option protection incorpore un revêtement plastique dans le landmine permettant de ne pas abimer votre barre.

Made in France
Matériel : Acier
Protection de barre inclus
Système de blocage goupille avec fermeture de sécurité
Couleur : Noir par défaut ou Couleurs sur Devis

REF : LMB - 080

POUTRE DÉPORTÉE MURALE

Découvrez également notre poutre déportée version murale. Une fois fixée sur votre mur, vous pourrez, tout comme sa version accessoire de rack, réaliser vos entrainements de montée de corde ou de gym à l'aide de sangles et anneaux de gymnastique.

Longueur 1050 mm
Matériel : Acier
Visserie incluse

REF : POD - 080 - M

POUTRE DEPORTEE RACK

Accessoire complémentaire de votre rack, cette poutre déportée vous permettra de varier vos exercices en y installant des anneaux de gymnastique ou une corde à grimper.

Longueur 1050 mm
Matériel : Acier
Visserie incluse

REF : POD - 080

PRISE NEUTRE

La prise neutre permettra d'ajouter une infinité de possibilités sur votre rack FIT' & RACK. Pouvant être utilisée à l'unité ou par paires, vous pourrez varier vos tractions, effectuer des exercices de gainages, etc.

Matériel : Acier
Vendu à l'unité
Grain des poignées moyen par défaut

REF : PMF - 080

PLATEFORME DE SAUT

Si vous souhaitez équiper votre rack complètement, la plateforme de saut est l'agrès qui remplacera vos box jumps pour les exercices de renforcement et de plyométrie. Réglable sur le rack tous les 5 cm.

Matériel : Acier
Revêtement antidérapent
Dimension : 600 x 450mm

REF : PDS - 080

BARRE DE TRACTION DEPORTEE

Installée en quelques secondes grâce à son verrouillage par goupille, la barre de traction déportée sera parfaitement adaptée pour les débutants et autres athlètes en apprentissage. Le fait de pouvoir la démonter rapidement vous permettra également d'ajuster sa hauteur dans le but d'initier les plus petits.

Grain de barre moyen par défaut
Longueur 980mm
Matériel : Acier

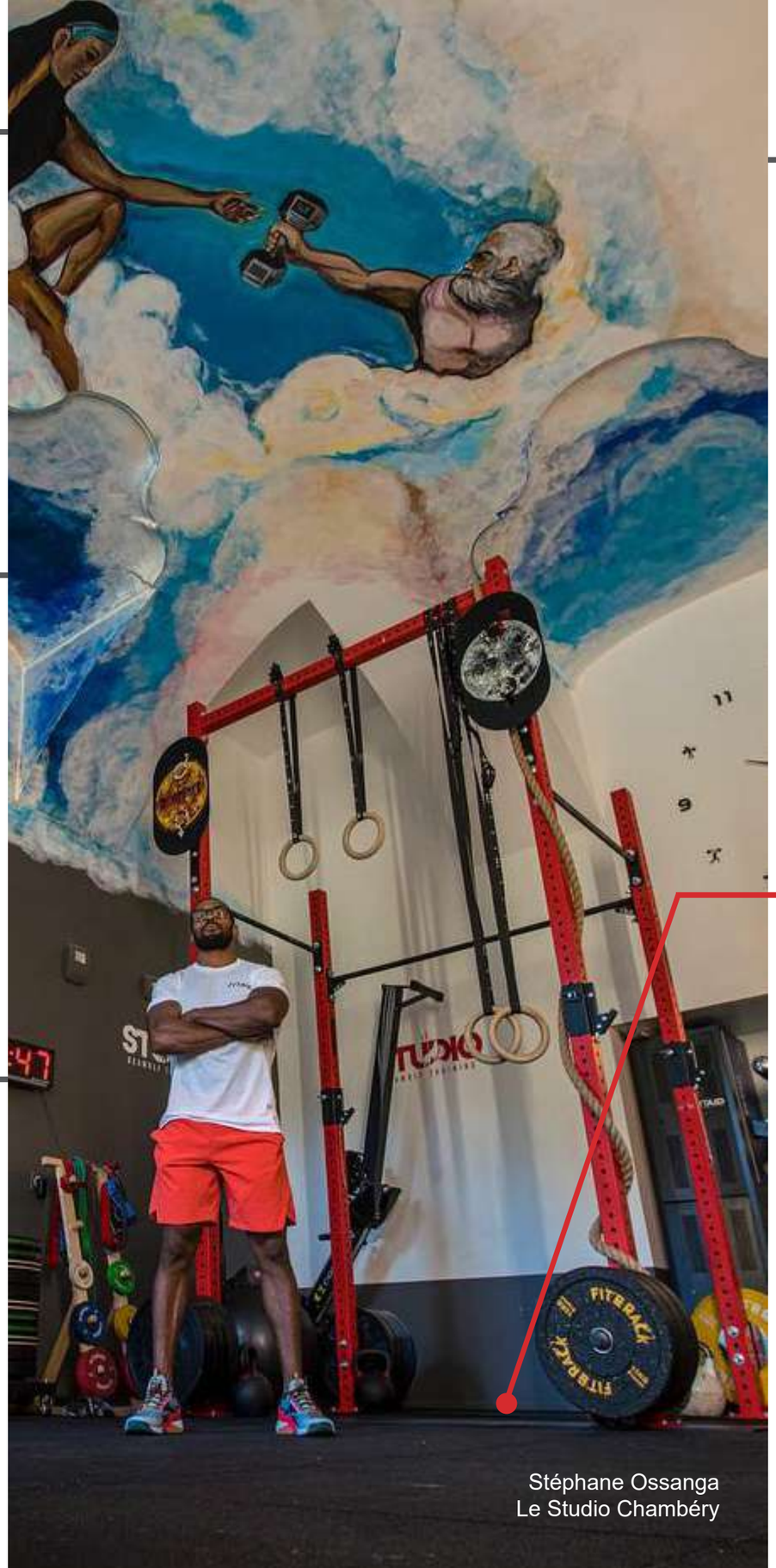
REF : TRD - 080

EXTENSION DE CORDE

Vous pouvez rajouter cet accessoire sur vos racks afin de rehausser vos pieds de 1,50 mètre.
Par exemple, si vous ajoutez cet accessoire sur un pied de 2,80 mètres, il se transforme en un pied de 4,30 mètres.

Matériel : Acier
Hauteur : 1.5 m
Grains des barres : moyen
Visserie incluse

REF : OTC - 100



Stéphane Ossanga
Le Studio Chambéry

STATION A DIPS

La station à dips FIT' & RACk est l'outil amovible par excellence. Utilisant le même système de verrouillage par goupille que nos autres produits, la station de dips restera stable peu importe l'intensité de votre entrainement. Installé puis retiré très rapidement, ce sera l'allié de la diversité de vos trainings.

Personnalisable
Matériel : Acier

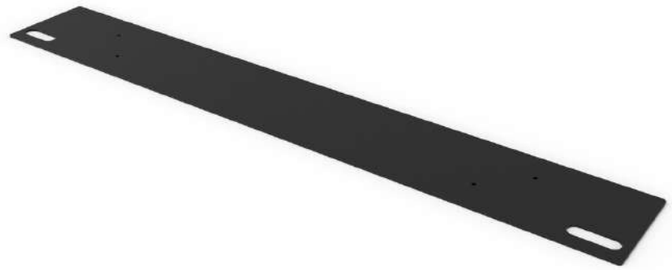
REF : SDD - 080

PLAQUE DE LESTAGE RACK

Vous ne pouvez pas fixer votre rack au sol ? Apportez de la stabilité en fixant ses plaques de lestage aux pieds de votre rack plain pied et réalisez vos entraînements en toute sécurité. Disponibles en 4 longueurs.

Finition Noir - Noire grain moyen - Galva brut extérieure
Gamme Compétition ou Entrainement
4 longueurs disponibles : 1,04 m / 1,50 m / 1,80 m / 2,00 m

REF : PLC - 104 / 150 / 180 / 200



École des Pupilles de l'Air

LEG EXTENSION

Le Leg Extension permet de travailler de manière ciblée le bas du corps. Sa prise en main est simple et intuitive pour débutants comme confirmés et est facile à installer avec une fermeture par goupille. Il est également pratique à charger à l'aide de poids olympiques à placer sur la tige de stockage, et vous apportera le confort nécessaire grâce à ses manchons de protection

Matériel : Acier
Visserie incluse

REF : LEGEXT-080-N

KIT YOKE

Le kit Yoke est une large barre ajustable sur rack. Les 4 extrémités des pieds peuvent ensuite être chargées grâce aux stockages de poids inclus dans le kit. Compatible avec nos racks TARVOS & GRANNOS.

Matériel : Acier
Noir ou couleur sur demande
Le kit contient 1 barre traversante et 4 stockages de poids pour ajouter au yoke

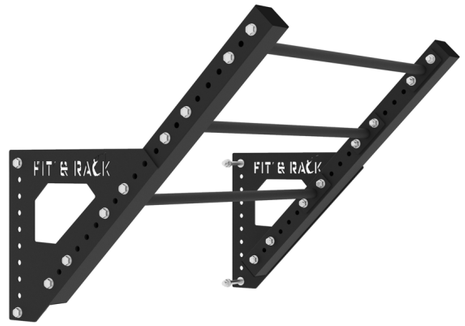
REF : KYK - 060

PONT DE SINGE INCLINÉ

Le pont de singe inversé ou l'échelle Flying Pull Up est l'équipement parfait pour diversifier vos entraînements. Le Flying Pull Up Bar, disponible en 1040 ou 1800 mm, se compose de 3 barres de tractions, pour rendre plus ludique vos exercices de gymnastique, de gainage et de renforcement du haut du corps.

Matériel : Acier
2 dimensions disponibles : 1040 ou 1800 mm
Personnalisable

REF : FLYC - 001 - 002 / FLYE - 001 - 002



SALLE & RANGEMENTS

Parce que votre lieu d'entrainements se doit de rester bien ordonné, voici la sélection Salle & Rangements. Du stockage de poids jusqu'au rack de rangement, vous y retrouverez l'essentiel pour aménager votre salle.

Tous les produits proposés ont été testés longuement dans notre showroom CrossFit des Monts, qualités et longévité assurées.

CrossFit Aedys Juvignac
Valérie RAYNAUD

ACCESSOIRES
Les racks sont modulables avec nos accessoires présents dans les pages précédentes.

DIMENSIONS
Créer vos produits avec les dimensions que vous souhaitez, au milimètres près.

COULEURS
Plus d'une centaine de couleurs disponibles ou possibilité de faire sur mesure.

PERSONNALISATION
Arborez votre structure avec le logo de votre salle pour lever tous les doutes !

RACK NARIA 1200 x 1200 ou RACK NARIA 1200 X 1800

Made in France
Sur-mesure
Personnalisable

REF : RSE - 121 / 122

Ce système de rangement à plusieurs niveaux existe en 2 longueurs et 2 hauteurs différentes pour vous permettre de ranger et organiser votre matériel comme bon vous semble. Les étagères en acier de forte épaisseur vous permettrons de charger à plus de 400 kg par étages.

Made in France
Sur-mesure
Personnalisable

REF : RSE - 181 / 182

RACK NARIA 1800 x 1200 ou RACK NARIA 1800 X 1800

OPTION ETAGERE 1040, 1200 ou 1800

Les racks peuvent être équipés en option de plaques de rangement pour stocker tous les autres équipements tels que Kettlebells, Haltères, Abmat, Poids, etc.

Made in France
Sur-mesure
Personnalisable
Plateau de 35 cm

REF : 1040-N / 1200-N / 1800-N

Be Unit CrossFit

STOCKAGE DE 1 BARRE MURAL VERTICAL

NEW

Parfait pour les Home Gym ou petites salle de sport, le stockage de barre mural à l'unité permet de stocker votre barre d'haltérophilie en sécurité tout en gagnant de la place.

Vendu par kit (Support haut et équerre de calage bas)
Peinture industrielle ultra résistante et plaque d'usure pour protéger vos barres

REF : SBM - 003

STOCKAGE DE 3 BARRES MURAL VERTICAL

NEW

Tout comme notre version à l'unité, notre stockage mural de 3 barres permet d'économiser de la place dans votre salle et éviter la détérioration de vos barres lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

Vendu par kit (Support haut et équerre de calage bas)
Peinture industrielle ultra résistante et plaque d'usure pour protéger vos barres
Longueur : 37 cm

REF : SBM - 002

STOCKAGE DE 6 BARRES MURAL VERTICAL

Cette version de notre stockage de barre vertical, peut acceuillir jusqu'à 6 barres d'haltérophilie, et sera parfaite pour les professionnels. Tout comme nos versions ci-dessus, il est fabriqué dans nos ateliers en France, et recouvert d'une peinture ultra-résistante et d'une plaque d'usure pour conserver vos barres plus longtemps.

Vendu par kit (Support haut et équerre de calage bas)
Peinture industrielle ultra résistante et plaque d'usure pour protéger vos barres
Longueur : 73,5 cm

REF : SBM - 001

STOCKAGE DE BARRE AU SOL VERTICAL

Ce stockage comprend 9 tubes de rangement en acier recouvert d'une peinture industrielle résistante et personnalisable. Vous pouvez opter pour l'option protection pour prendre soin de vos barres plus longtemps grâce à ses bagues d'usure en plastique technique. Le stockage de barres au sol organise vos rangements et sécurise votre zone de travail pour votre espace.

Matériel : Acier
Stockage pour 9 barres
Empreinte au sol : 48,5 x 46 cm

REF : SBS - 002

STOCKAGE CORDES A SAUTER

Créé et fabriqué dans notre atelier FIT' & RACK en France, le stockage de corde à sauter est un rangement indispensable. Il vous permet de stocker vos cordes à sauter sans les emmêler ni les abimer, ainsi vous pourrez les conserver bien plus longtemps ! Le rangement peut contenir jusqu'à 20 cordes à sauter.

Facile à monter
Jusqu'à 20 cordes à sauter

REF : SCS - 001

STOCKAGE ELASTIQUES

Créé et fabriqué dans notre atelier FIT' & RACK en France, le stockage d'élastique est un rangement indispensable. Il vous permet d'organiser vos élastiques sans les emmêler ni les abimer, ainsi vous pourrez les conserver bien plus longtemps. Le rangement peut contenir jusqu'à 30 élastiques.

Matériel : Acier
Longueur : 55cm

REF : SCE - 001

STOCKAGE POIDS HORIZONTAL

Pour rendre votre rack encore plus fonctionnel, les stockages de poids horizontal sont parfaits, disponibles en deux longueurs, cela vous permettra d'avoir vos poids à portée de mains lors de vos différents entrainements.

Longueur 200 ou 300 mm
Matériel : Acier
Finition Zinc

REF : SDP - 200 / 300

STOCKAGE POIDS VERTICAL

Conçu spécifiquement pour les racks à embases, le stockage de poids vertical vous permettra d'avoir vos poids à portée de main mais également de stabiliser votre rack. Ce sont également ces stockages qui sont utilisés pour notre (voir catégorie strong man).

Longueur 55cm
Matériel : Acier

REF : SDP - 011

RACK DIIONA

La tige de stockage DIIONA est l'équipement compact, robuste qui vous permettra de ranger simplement vos piles de poids. Vous pouvez aussi créer vos Rack de stockage avec les dimensions que vous souhaitez, au millimètre près et personnalisez-les aux couleurs de votre choix.

Made in France
Sur-mesure
Personnalisable
Kit de roulette vendu séparément

REF : SPS-100

STOCKAGE DE POIDS ÉPI

NEW

Stockez vos poids facilement et gagnez de la place dans votre salle de sport, box de CrossFit® ou Home Gym, grâce à ce rack de stockage et ses 6 tiges de stockage horizontales de 5 cm de diamètre.

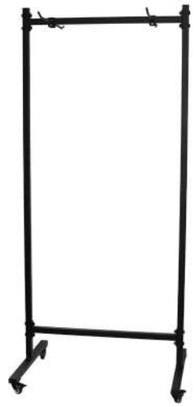
Diamètre des tiges : 50 mm
Poids : 15 kg
Kit de roulette vendu séparément

REF : PLA - 050

STOCKAGE DE TAPIS

NEW

Ce rack de stockage permet de stocker vos tapis verticalement pour gagner en place et protéger votre matériel. L'espace entre ses 2 tiges, de 25 cm de longueur, est réglable afin de convenir à n'importe quel tapis disposant d'œillets (voir nos Tapis Entrainement et Tapis Confort). Enfin, vous pourrez déplacer facilement votre rack de stockage grâce à ses 4 roulettes multidirectionnelles et équipées de freins.



H : 184 cm / L : 80 cm / P : 60 cm
Roulettes multidirectionnelles fournies

REF : MAT - 100

STOCKAGE DE TAPIS MURAL

NEW

Gagnez de la place dans votre salle de sport ou box de CrossFit® grâce à ce stockage de tapis à fixer directement contre un mur, où vous pourrez y ranger jusqu'à 15 à 20 tapis selon leurs épaisseurs.

2 supports en acier réglable selon l'écartement des oeillets de vos tapis
Visserie incluse

REF : MAT - 200

CrossFit Des Monts

KIT ROULETTES

NEW

Ce kit de roulettes robuste et pratique à disposer sous votre rack individuel permettra de le déplacer facilement dans votre salle de sport, box de CrossFit® ou Home Gym. Comptatible avec nos racks GRANNOS et TARVOS.

Visserie incluse
Composé de 2 roues polyamides

REF : KRE - 080

GOUJON D'ANCRAGE M12X100

Goujon d'ancrage (M12 x 100) idéal pour fixer sur des matériaux pleins, au sol ou sur un mur.

Fourni avec rondelle et écrou
Vendu à l'unité

REF : VIS - 001

KIT 6 TAMIS + 6 GOUJONS

Kit de 6 tamis et 6 goujons, idéals pour fixer une barre de traction ou une traverse sur un support mural à matériaux creux, telles que des briques ou parpaing creux.

6 Goujons M12x100
6 Kit TAMI D20x130

REF : VIS - 002

CARTOUCHE SCELLEMENT CHIMIQUE

Résine hybride de scellement de fixations sur des matériaux de maçonnerie (briques pleines, briques silico-calcaires, blocs pleins en béton léger, béton cellulaire, briques à perforations verticales, briques silico-calcaire creuse, blocs creux, etc). Idéal pour fixer vos barres de tractions ou traverses de vos racks muraux ou vos accessoires déportés (cibles Wallball, poutre déportée pour anneaux, barres de tractions murales)... Vous pouvez réutiliser des cartouches entamées, en changeant simplement le bec mélangeur.

Fourni avec 2 becs mélangeurs

REF : VIS - 003

POCHON DE MAGNÉSIE

La magnésie MYLEORE permet d'absorber la transpiration pour ne pas glisser et avoir un bon grip lors de vos entraînements de gym comme d'haltérophilie. Ses pochons, disponibles en 2 poids, seront faciles à transporter et à ranger dans votre sac d'entrainement !

Poids : 350 g ou 500 g
Magnésie concassée, compactée en petits blocs pour occasionner moins de volume et moins de poussière
Marque MYLEORE

REF : SPMC - 2.5KG / 5KG

BLOC DE MAGNÉSIE

Prévue pour absorber la transpiration et avoir un meilleur grip lors de vos WODs, la magnésie en bloc à la particularité d'offrir une excellente application et de réduire considérablement la diffusion de la magnésie dans l'air et dans votre salle !

Vendu par lot de 8 blocs
Blocs de 50g, soit un total 400g
Emballage sans plastique

REF : MAG-001

SEAU DE MAGNÉSIE

Ses seaux de magnésie, disponibles en 2,5 ou 5 kg sont parfaits pour les salles de sport et box de CrossFit® grâce à leurs grandes contenances.

Poids : 5kg (magnésie concassée) ou 2,5 kg (magnésie classique)
Ne pas exposer au soleil et conserver dans un endroit sec
Seau en plastique 100% recyclé
Marque MYLEORE

REF : SPMC - 2.5KG / 5KG

Home Gym

TABLEAU BLANC

NEW

Ce tableau tactique magnétique et éffaçable sera idéal pour annoter les WODs, Warm-up et tout autres entrainements.

Livré avec 2 feutres et une brosse
Dimensions : 90 x 60 cm

REF : TAB - 001

BANDEROLE FIT' & RACK

Représentez votre partenaire d'entrainement avec la banderole FIT' & RACK à placer facilement dans votre salle de sport, box de CrossFit® ou Home Gym grâce à ses œillets en métal.

3 tailles disponibles :
- 40 cm x 1 m (6 œillets)
- 60 cm x 1,5 m (8 œillets)
- 80 cm x 2 m (10 œillets)

REF : AFF - 100 / 150 / 200

MUR HSPU BOIS

NEW MADE IN FRANCE

Notre Mur HSPU protège votre mur des frottements des pieds de vos athlètes et conserver vos murs propres ! Il est spécialement conçu pour accueillir les petits comme les grands gabarits grâce à sa hauteur de 2 mètres.

Matière : Bois contreplaqué
Dimensions : L 70 cm x H 2 m
Epaisseur : 9 mm
Sticker FIT' & RACK

REF : HSP - 002

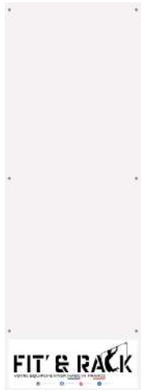
MUR HSPU PLEXY

MADE IN FRANCE

Découvrez aussi notre mur HSPU en polycarbonate. Cette matière a l'avantage de conserver la luminosité de votre salle tout en protégeant votre mur des frottements des pieds de vos athlètes ! Il est spécialement conçu pour accueillir les petits comme les grands gabarits. Le polycarbonate utilisé permet d'absorber les chocs de vos équilibres sans se casser.

Matériel : Polycarbonate ou bois
Dimensions : L 76 cm x H 2m
Epaisseur : 4 mm
Sticker FIT' & RACK

REF : HSP - 001



CHRONO EASY TIMER

NEW

Profitez de la facilité d'utilisation de ce chronomètre, idéal pour vos entrainements et compétitions.

Economique et simple à utiliser
Trappe de pile et linguette de mise en marche
Mode unique chrono

REF : CHR - 001

TELECOMMANDE TIMER 2.0

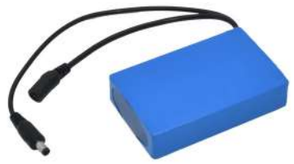
La télécommande permet de commander le Timer mural. Celle-ci est incluse si vous commandez le timer mural.

Piles non incluses

REF : TIM - 003

BATTERIE TIMER 2.0

Compatible avec votre Timer 2.0, cette batterie permet de réaliser votre entrainement n'importe où. Plus besoin d'être dépendant de prises électriques pour faire fonctionner votre Timer !



Dimensions : 10 x 6 cm
Batterie Lithium Polymère
Fournie avec le chargeur

REF : TIM - 004

TREPIED TIMER

Ce trépied permet de placer votre timer où vous voulez. Vous pouvez facilement ajuster sa hauteur en élargissant ou en rétrécissant l'espace des jambes de soutien. Vous pouvez aussi ajuster la hauteur du pôle central, qui soutient l'étrier à la base du timer.

Réglable en hauteur tous les 15 cm
Hauteur maximum : 165 cm
Hauteur minimum : 95 cm

REF : TIM - 005

CrossFit Des Monts

TIMER HOME

Le Timer Home, plus petit, facile à transporter et simple d'utilisation, est équipé de signaux acoustiques réglables pour donner le rythme de l'entraînement, des phases d'activité au reste. Vous pouvez placer votre Timer Home pratiquement où vous voulez !

Éclairage à LED
Dimensions : 31 x 10 cm
Simple d'utilisation
Fonction d'horloge, de chronomètre et de compte à rebours
Programmes enregistrés

REF : TIM - 010

TIMER 2.0

Le Timer 2.0 FIT' & RACK avec contrôle par télécommande est simple d'utilisation. Des dizaines de programmes sont enregistrés et réglables en fonction de vos Wods et entrainements.

Éclairage à LED
Dimensions : 64 x 20 cm
Horloge, Chronomètre, Programmes..etc
Télécommande incluse (sans pile)
Eclairage à LED

REF : TIM - 002

Tribok CrossFit

NOS SOLS

Lors de vos entraînements en cycling (enchaînement de répétition sans pause) ou sur des charges lourdes, les impacts au sol peuvent à la longue fragiliser votre matériel, c'est pourquoi il est nécessaire de mettre en place un aménagement adéquat et efficace.

Nous savons qu'il peut être difficile et dangereux de s'entraîner avec une charge lourde, quand nous ne pouvons pas dropper notre matériel. C'est pourquoi nous avons développé une gamme de dalles et sols en caoutchouc pour maximiser la durée de vie de votre équipement et vous entraîner en toute sécurité. En plus d'optimiser la durabilité de votre équipement, nos dalles et sol en caoutchouc amortissent le bruit et les vibrations que peuvent causer les impacts au sol, votre entourage vous remerciera !

DALLE PLEINE

Nos dalles FIT' & RACK, disponibles en 3 épaisseurs, ont été conçues pour amortir les chocs, réduire le bruit et protéger votre matériel. Nos dalles en caoutchouc recyclé fortement compacté ont une forte densité afin d'absorber l'impact de vos drops. Et leur matière antidérapante vous offrira aussi une forte adhérence pour vous apporter toute la stabilité dont vous aurez besoin, sans compromis sur vos performances !

Haute densité et fortement compacté
Facilement lessivable
Absorption des impacts et antidérapante
Norme EFL (Classement de réaction et de résistance au feu)
Dimensions : 1 m x 1 m (précision 1,5%)
Épaisseur en option : 15mm, 25mm ou 40mm (précision 5%)
Vendu à l'unité

REF : DAL - 015 / 025 / 040

SOL DE PROTECTION

Tout comme l'ensemble de nos sols en caoutchouc, notre sol de protection permet d'absorber les chocs et protéger votre matériel lors de vos drops. Idéal pour des charges légères, ces tapis de sol de protection vous garantissent une stabilité sans failles lors de vos WODs, circuit training ou entraînement en musculation associant des mouvements d'haltérophilie ou de force athlétique. En plus de sa matière antidérapante, votre sol de protection est facilement lessivable et pourra être installé en extérieur.

Haute densité et fortement compacté
Facilement lessivable
Absorption des impacts et antidérapante
Dimensions : 2,50m x 1,25m
Épaisseur : 6 mm
Attention, de fortes variations de température peuvent provoquer des ondulations

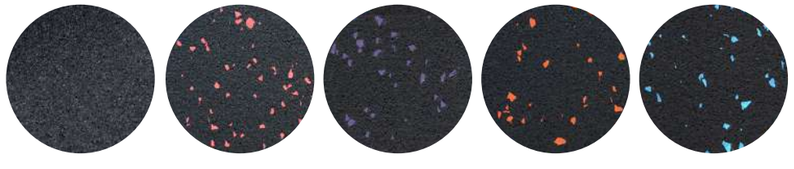
REF : SOL - 001

SOL EN ROULEAUX

Droppez vos barres et réalisez vos mouvements en "Touch-and-go" en toute sécurité grâce aux sols en rouleaux. Lors de nos WODs, le sol est un facteur important à prendre en compte, sur lequel nous devons être bien ancrés, avec des appuis stables et identiques. Nos sols en caoutchouc, d'une épaisseur de 6 mm, vous apportent stabilité et sécurité, sans compromis sur la protection de votre matériel. Et leur matière en caoutchouc recyclé à haute densité favorise leur durée de vie et vous accompagneront au fils des entraînements.

Haute densité et fortement compacté
Facilement lessivable
Absorption des impacts et antidérapante
Dimensions du rouleau : 1.25 m x 10 m soit 12.5 m²
Épaisseur : 6 mm
Couleur : Noir, mouchetage blanc par défaut
Couleur et épaisseurs non standards sur devis
Attention, de fortes variations de température peuvent provoquer des ondulations

REF : SOE - 001 / 002 / 003 / 004 / 006



Pour une touche de couleur, optez pour nos sols mouchetés personnalisés selon vos envies. Sur devis uniquement.

GAZON SYNTHÉTIQUE

Le gazon synthétique FIT' & RACK est très résistant grâce sa matière à haute densité et fortement compactée. De quoi résister parfaitement aux frottements dûs aux multiples passages de vos athlètes ou traineux de puissance ! Nos rouleaux de gazon synthétique sont facilement lavables et ont une dimension de 2 m x 20 m, soit 40 m².

Haute densité et fortement compacté
Dimensions du rouleau : 2 m x 20 m soit 40 m²
Epaisseur : 15 mm
Facilement lavable
Vert par default ou couleurs sur devis

REF : PEL - 040

Pour une touche de couleur, optez pour nos coloris personnalisables (sur devis uniquement).

GAZON SYNTHÉTIQUE LIGNES BLANCHES

NEW

Ce type de gazon synthétique avec des marquages blancs, idéal pour les boxs de CrossFit® et salles de fitness, convient parfaitement pour les entraînements de préparation physique et de training fonctionnel. Ce gazon synthétique gradué est conditionné en rouleaux de 10 mètres sur 2 mètres et une épaisseur de 20 millimètres lui offrant longévité et robustesse.

Haute densité et fortement compacté
Dimensions : 2 m x 10 m soit 20 m²
Epaisseur : 15 mm
Facilement lavable
Couleurs : vert / marquages bancs

REF : PEL - 040

SCOTCH DOUBLE FACE

Vendu au rouleau soit 50 m, le scotch double face permet de fixer les rouleaux de sol de toutes les épaisseurs pour une sécurité optimale.

Longueur : 50 m
Vendu au rouleau

REF : SCO - 001

ENDURANCE & CARDIO

Dans la sélection Endurance & Cardio, FIT' & RACK a sélectionné pour vous les équipements cardio les plus efficaces parmis les meilleurs marques du marché. Vous y trouverez le traditionnel rameur concept 2 mais aussi le fameux air bike, débutants comme confirmés vous n'aurez plus d'excuses pour améliorer votre cardio.

Tous les produits proposés ont été testés longuement dans notre showroom CrossFit des Monts, qualités et longévité assurées.

Lyon Showdown Edition 2020
Crédit photo : Picsandburpees

WATTBIKE PRO

NEW

Plus qu'un vélo d'intérieur, le Wattbike Pro est l'équipement idéal pour retrouver des sensations ultra-réalistes et développer votre endurance ou encore votre vélocité. Réelle mine d'informations pour vos entraînements, le Wattbike Pro est surtout un vélo de perfectionnement. Il fournira les données les plus pertinentes, et permettra aux athlètes et amoureux du vélo de devenir les meilleurs.

Réglages simples & rapides
Livré avec 2 selles et équipé de pédales double face
Ecran PMC, connectivité : Bluetooth, ANT+, Wattbike hub
Hauteur du siège : 90 à 130 cm
Longueur : 125 cm / Largeur : 66 cm
Poids : 55 KG (poids maximum utilisateur : 136 KG)

REF : WBI-001

ASSAULT AIR BIKE

L'Assault AirBike est un vélo conçu et amélioré directement à partir des retours d'athlètes et de préparateurs physique. L'Assault bike est idéal pour vos entrainements fonctionnels et cardio car il sollicite simultanément les jambes et les bras. La résistance à air s'adapte à votre cadence : plus vous poussez fort plus la résistance augmente.

Moniteur : Distance, Watts, Vitesse, Calories Cadre acier haute resistance
Piles fournies
Marque ASSAULT

REF : AAB - 001

Lyon Showdown Edition 2020
Picsandburpees

BIKE ERG - CONCEPT 2

Le vélo BikeErg est la dernière innovation de Concept2, les créateurs du Rameur et du Ski Erg. Il utilise la même roue à air et le même moniteur PM5, délivrant au cyclisme les mêmes atouts et fonctionnalités qui ont été apportés précédemment à l'aviron et au ski de fond.

Selle et poignées ajustables
Moniteur PM5
Hauteur de siège 79 à 103 cm
Piles fournies
Manivelles 170 mm

REF : BIK - 001

ASSAULT AIR RUNNER

L'Assault AirRunner est un tapis de course non motorisé, c'est à dire que le tapis avance à votre rythme ce qui est un vrai plaisir pour avoir une foulée naturelle ! Ce tapis de course est l'outil cardio idéal pourvos entraînements fonctionnels. il vous permettra d'augmenter vos capacités aérobies pour atteindre un niveau d'endurance record.

Moniteur : Distance, Watts, Vitesse, Calories
Cadre acier haute resistance
Piles fournies
Marque ASSAULT

REF : AAR - 001

Lyon Showdown - Edition 2022
CL_studio Photographe

RAMEUR - CONCEPT 2

Le Rameur Concept2 vous apporte tout ce dont vous avez besoin pour réaliser des entraînements de qualité à domicile. Pliable et doté d'un freinage à air, le rameur Concept2 est reconnu comme la référence en matière d'aviron indoor. Conçu pour durer toute une vie pour un usage même intensif ! Parfait pour les particuliers et les professionnels. Très demandé pour sa douceur et son confort il est cependant assez solide pour être utilisé par les athlètes les plus performants du monde.

Poignées ergonomiques
Moniteur PM5
Vendu avec ou sans plateforme
Piles fournies

REF : RAM - 001

SKI ERG - CONCEPT 2

Le SkiErg de Concept2 permet de retrouver les sensations du ski nordique : chaque tirage sollicite fortement les bras, les épaules, le tronc et les jambes. Il offre ainsi un entraînement éprouvant pour l'ensemble du corps et pour le cœur. Cette machine, très appréciée par les athlètes d'aviron, de ski de fond et de ski nordique est faite pour durer et vous permettre d'atteindre efficacement vos objectifs. Le SkiErg possède un moniteur PM5, comparable à celui du rameur Concept2. Facile à lire et à utiliser, il vous indique les Watt, calories, temps, etc.

Moniteur PM5 et poignées ergonomiques
Freinage à air
Peut être fixé au mur ou utilisé avec une plateforme antidérapante composée de roulettes (en option)
Système de dynamo : le rameur est autonome et n'a pas besoin de branchement à proximité
Piles fournies

REF : SKI - 001

PLATEFORME SKI ERG - CONCEPT 2

Si vous ne pouvez pas placer votre SkiErg Concept2 contre un mur solide, cette plateforme est votre meilleur allié. Cet accessoire permet d'installer le SkiErg n'importe où et de le déplacer facilement grâce à ses roulettes placées aux extrémités.

Revêtement antidérapant
Deux roulettes pour déplacer très facilement le Ski Erg

REF : OSK-001

STRONG MAN

La sélection Strong Man vous proposera tout le matériel nécessaire au développement de vos qualités strong man, que sont la force, le grip...
Vous y trouverez Fat bar, Slam ball et autres équipements de bases de la discipline strong man

Tous les produits proposés ont été testés longuement dans notre showroom CrossFit des Monts, qualités et longévité assurées.

Lyon Showdown Edition 2020
WOD FINAL - LES GUIGNOLS

FAT GRIP

Le Fat Grip est l'accessoire compact qui vous permet de travailler votre grip sur tous les équipements de prise ! Les barres d'haltérophilie, les KettleBell et même les DumBell. Vendu par paires, il est conçu pour augmenter le diamètre de 30mm.

Matière : Silicone
Diamètre : 5 cm
Longueur : 12 cm
Poids : 0,5 Kg

REF : FAT - 001

SANGLES YOKE

NEW

Cette version compact de notre kit Yoke pour permettra de le transporter facilement pour vos séances de Strong Man. Compatble avec toutes les barres, ces sangles de Kit Yoke vous offre un meilleur onfort pour un excellent rapport qualité / prix.

Charge maximum : 400 kg (soit 200 kg par sangles)
Plusieurs réglages en hauteur
Vendu par paire

REF : SAN-003

FARMER WALK

La marche du fermier ou « Farmer Walk » vous permet de renforcer votre grip ainsi que d'améliorer la force dans vos avant-bras, vos membres supérieurs, inférieurs et votre tronc, tout cela grâce à un gainage dynamique. Nos Farmer Walk sont réalisées avec une peinture antidérapante pour retrouver la sensation de vos barres de traction et compatibles avec nos colliers de serrage JAW.

Vendu par paire
Diamètre barre 48 mm - Longueur 200 cm
Resistance 200 kg - Diamètre poignée 27 mm

REF : BAE - 002

Lyon Showdown Edition 2022
CF Photography

FAT BARRE

La Fat Barre est un classique du STRONGMAN. Son diamètre de 50 mm permet de travailler le grip, la force de vos avants bras et solliciter plus efficacement les muscles du haut du corps. Vous pouvez l'utiliser comme une barre d'haltérophilie classique et travailler les mêmes mouvements : l'épaulé (clean), l'épaulé jeté (clean and jerk), soulevé de terre (Dead lift)…

Diamètre barre 50 mm ou 48.3
Diamètre des manchons 50 mm
Compatible avec nos poids et colliers de serrage

REF : BAE - 004

FAT BARRE TEAM

Découvrez aussi notre version team de notre Fat Barre, aussi appelée Axle Bar, pour vos Wods en équipe de 3 ou 4 athlètes. Tout comme sa version individuelle, la Fat Barre apporte un réel plus lors de vos entrainements, vous sentirez dès les premières répétitions la force qu'il vous faudra exercer dans vos avant-bras pour tenir cette Axle Barre, c'est à ce moment là que le travail du GRIP commence !

Diamètre barre 50 mm ou 48.3
Diamètre des manchons 50 mm
Compatible avec nos poids et colliers de serrage

REF : BAE - 003

SLAMBALL

Les Slamball en caoutchouc sont conçus pour tous les mouvements de strongman, renforcement musculaire, circuit training etc. Leurs souplesses amortissent les chocs et diminuent les bruits de l'impact tout en conservant une bonne prise en main pour vos wods ! À vous les entraînements de qualité sur du matériel FIT' & RACK.

Caoutchouc rugueux
Lestage sable & billes de métal, de 5 à 70 kg

REF : SLB - 050 / 100 / 150 / 200 / 300 / 400 / 500 / 600 / 700

Poids - Diamètre

5 kg - 23 cm	30 kg - 28 cm
10 kg - 23 cm	40 kg - 35.5 cm
15 kg - 28 cm	50 kg - 35.5 cm
20 kg - 28 cm	60 kg - 38 cm
25 kg - 28 cm	70 kg - 38 cm

BILLES D'ACIER - 5 KG

NEW

Une nouvelle manière de lester vos Sand Bags ! Ce lestage de 5 KG se compose de micros billes forgées, compatible avec tous les sacs à lester, Le sable, recommandé pour remplir vos Sand Bag peut parfois occasionner de la poussière dans votre zone d'entrainement et sa charge est susceptible de varier avec le temps et l'humidité, alors que le kit de bille d'acier vous permet une charge fixe et plus précise.

Billes d'acier d'environ 6 mm de diamètre
Poids : 5 kg

REF : BIL - 050

GRANULES CAOUTCHOUC - 5 KG

NEW

Ce lot de 5 kg de granules en caoutchouc peut être utilisé seul ou en complément de billes d'acier (référence : BIL - 050) pour lester vos Sand Bags et autres sacs.

Granules de caoutchouc de 2 à 4 mm de diamètre
Poids : 5 kg

REF : GRA - 050

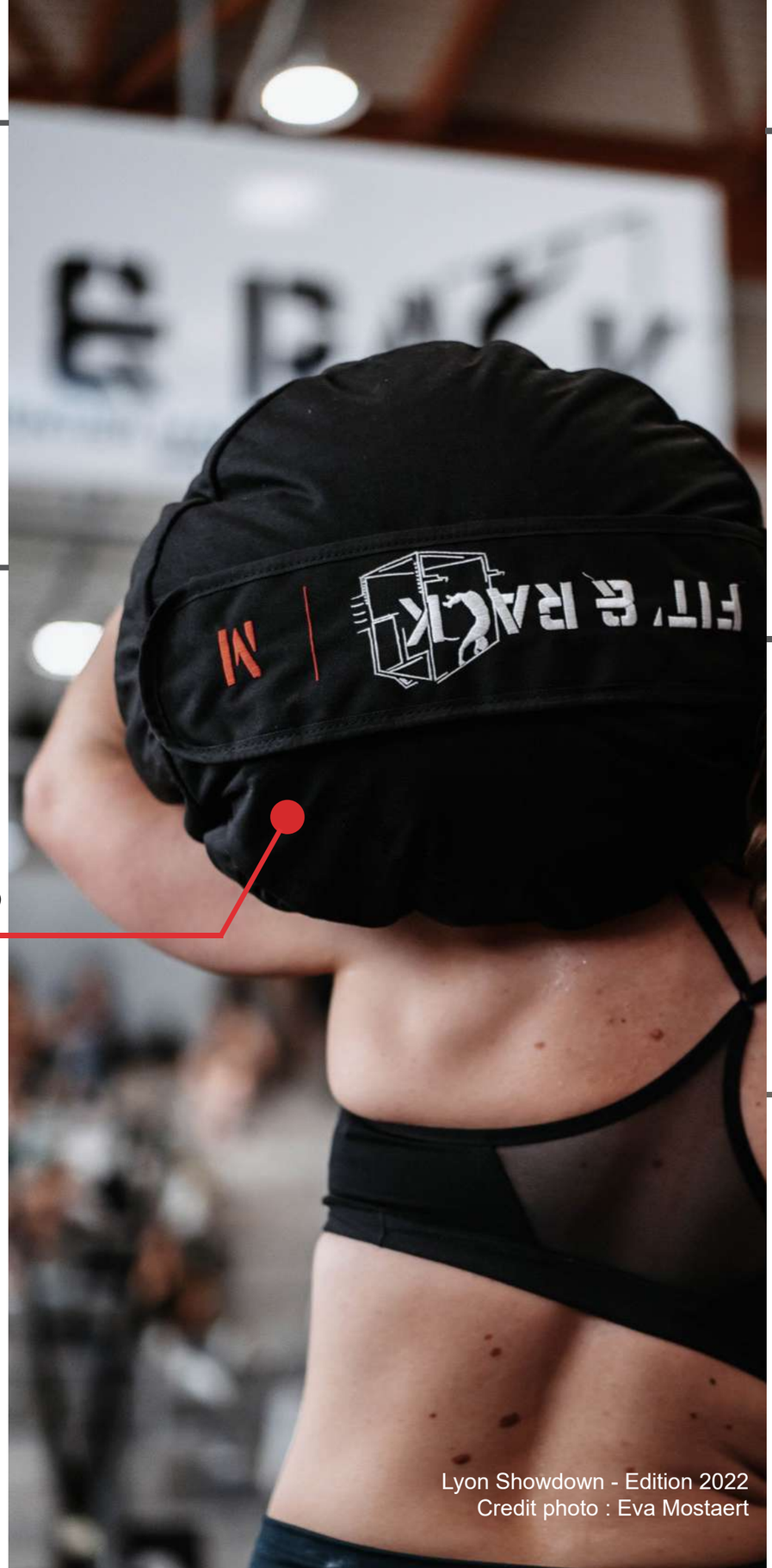
SAND BAG WOD

Les Sand Bag sont conçus en tissu Cordura© ultra résistant. Ils existent en différentes tailles allant de 15 kg à 105 kg, pour vous permettre de choisir un poids qui vous conviendra en fonction de vos capacités ainsi que de vos entraînements. Ces Sand Bag sont conçus pour avoir une excellente étanchéité de par leurs matériaux ainsi que de la fermeture.

Livré vide. A remplir avec du sable moyen
Double couture et fil technique ultra résistant

REF : SBW - 025 / 050 / 075 / 100

Poids - Diamètre - Hauteur
XS : 25 kg - D : 33 cm - H : 25 cm
S : 45 kg - D : 40 cm - H : 19 cm
M : 70 kg - D : 40 cm - H : 29 cm
L : 105 kg - D : 40 cm - H : 39 cm



Lyon Showdown - Edition 2022
Credit photo : Eva Mostaert

SAND BAG STRONG MAN

En tissu Cordura© ultra résistant, ce Sand Bag vous accompagnera sur tous vos entraînements avec charge orientée en force ou renforcement. Il pourra, de manière très simple, être chargé avec du sable, de 0 kg à 90 kg , avec un système de fermeture vous promettant une excellente étanchéité.

Livré vide
Peut contenir jusqu'à 90 Kg de sable
Matériel : Tissu Cordura©
Diamètre : 350 mm
Longueur en fonction du chargement (jusqu'à 1m)

REF : SBS - 080

POWER BAG

NEW

Rendez vos exercices de musculation et de préparation physique plus ludique avec notre Power Bag FIT' & RACK. Équipé de 8 poignées, le Power Bag est rempli de sable et permet de travailler votre explosivité, votre force et votre endurance. Disponible de 5 à 30 KG, optez pour la charge de votre choix.

Livré plein, charge de 5 à 30 KG
8 poignées
Couleurs : Noir / Rouge
Fermeture latérale par zip et scratch

REF : POB - 005 / 010 / 015 / 020 / 030

TACTICAL SAND BAG

NEW

Développez force, stabilité et endurance avec notre Tactical Sandbag. Cet outil d'entraînement polyvalent vous permet d'exécuter un maximum d'exercices fonctionnels et permet de travailler haut et bas du corps de façon ludique. Très apprécié des militaires ou des coureurs de courses d'obstacles, il permet de développer leurs explosivités.

Livré vide
Charges variables (maximum : 30 kg)
Utilisation en intérieur ou en extérieur
Diamètre : 25 cm, longueur : 60 cm
7 poignées

REF : SBT - 035

RÉCUPERATION & MOBILITÉ

La sélection Récuperation & Accessoire, élaborée pour vous, contient tout le necessaire pour prendre soin de votre corps et vous accompagner tout au long de vos entrainements.

Tous les produits proposés ont été testés longuement dans notre showroom CrossFit des Monts, qualités et longévité assurées.

CrossFit des Monts
Hristo Barzakov

BALLE À PICOTS

NEW

La balle à picots est utilisée pour détendre les muscles et réduire les tensions tout en stimulant la circulation sanguine et réduisent les contractures, et également en rééducation pour des exercices de sensibilisation et de mobilité. Ce type de massage au poids du corps peut se faire au sol, contre un mur ou à l'aide de sa main pour cibler précisémment la zone à traiter.

Diamètre 7 cm (Bleu - 50 g) ou 9 cm (Rouge - 90 g)

REF : BAM - 004 / 005

BALLE DE MASSAGE

La balle de massage est idéale pour atteindre les nœuds musculaires et détendre les points difficiles à atteindre. Vous pouvez l'utiliser après une grosse séance d'entrainement pour le haut du corps, les fessiers ou les mollets. Choisissez votre taille en fonction des muscles que vous souhaitez cibler et de la sensation voulue.

Diamètre 7 cm ou 12 cm
Couleur : bleu

REF : BAM - 001 / 002

STICK DE MASSAGE

Le stick de massage est l'outil parfait post- entrainements. Il vous permettra de détendre vos muscles et de favoriser votre circulation sanguine dans le but de diminuer les courbatures. Vous pouvez masser efficacement les cuisses (ischo jambier et quadriceps), les bras, les mollets etc.. Les 5 balles avec picots semi mous vous permettent de masser plus efficacement.

Longueur 520mm - Poignées 120mm
Couleur bleu

REF : STI - 001

CrossFit des Monts
Marie Picard

ROULEAU DE MASSAGE - LISSE

Les rouleaux de massage sont parfaits pour les personnes qui souhaitent améliorer leur mobilité et traiter spécifiquement les douleurs musculaires. Il convient pour l'automassage, la récupération et aussi comme outil d'entraînement fonctionnel pour renforcer les muscles profonds du corps.

Longueur: 30 cm / Diamètre : 15 cm
Polypropylène expansé EPP
Couleurs : Noir moucheté rouge

REF : RDM - 003

ROULEAU DE MASSAGE - FORME

Le rouleau de massage FIT' & RACK avec les aspérités est idéal pour la stimulation sanguine, mais il a aussi l'avantage d'avoir des plaques de surfaces pour un massage plus doux. Il permet également de travailler votre mobilité partout, même en déplacement.

Dimensions: L: 33 x Ø 14 cm
Densité: 150 KG / M3
Poids: 0,9 KG
Matière: Mousse EVA avec insert en plastique blanc

REF : RDM - 004

THERAGUN ELITE - THERABODY

Grâce à ses performances inégalées et à son application mobile Therabody par connectivité Bluetooth, le Theragun Elite est capable d'offrir un traitement totalement personnalisé. L'utilisateur pourra alors bénéficier d'un traitement adapté à ses activités quotidiennes, ses tâches professionnelles ou sa pratique sportive. Avec ses 16 mm d'amplitude de traitement le Theragun Elite, permet d'être en moyenne 60% plus efficace que d'autres appareils et deviendra votre partenaire bien-être au quotidien.

Moteur breveté équipé de la Quietforce Technology™
3 protocoles préenregistrés et une vitesse de percussions ajustable
Écran OLED et chargement sans fil
Poignée ergonomique en triangle
Fournit avec une mallette de protection, un chargeur et 5 embouts
Dimensions : 24 x 17 x 7 cm / Poids: 1 kg

REF : THE-003

THERAGUN MINI - THERABODY

Le Theragun Mini est l'appareil le plus compact et puissant du marché. Il permet de traiter vos muscles en profondeur pour un bien-être immédiat. Appareil de poche ultra-portable, il tient dans le creux de votre main, et pèse moins de 700 grammes. Avec son moteur breveté de la dernière génération de Theragun, sa technologie Quietforce ™ est plus silencieuse que jamais, et vous accompagnera constamment pour améliorer votre quotidien.

3 vitesses disponibles (1750, 2100 et 2400 percussions par minute)
Texture agrippante agréable au toucher
Embout de thérapie Standard Ball et housse de protection inclus
1 adaptateur pour chargeur la batterie (Autonomie de 150 minutes)
Dimensions : 13,7 x 11 x 4 cm / Poids : 650 g

REF : THE-001

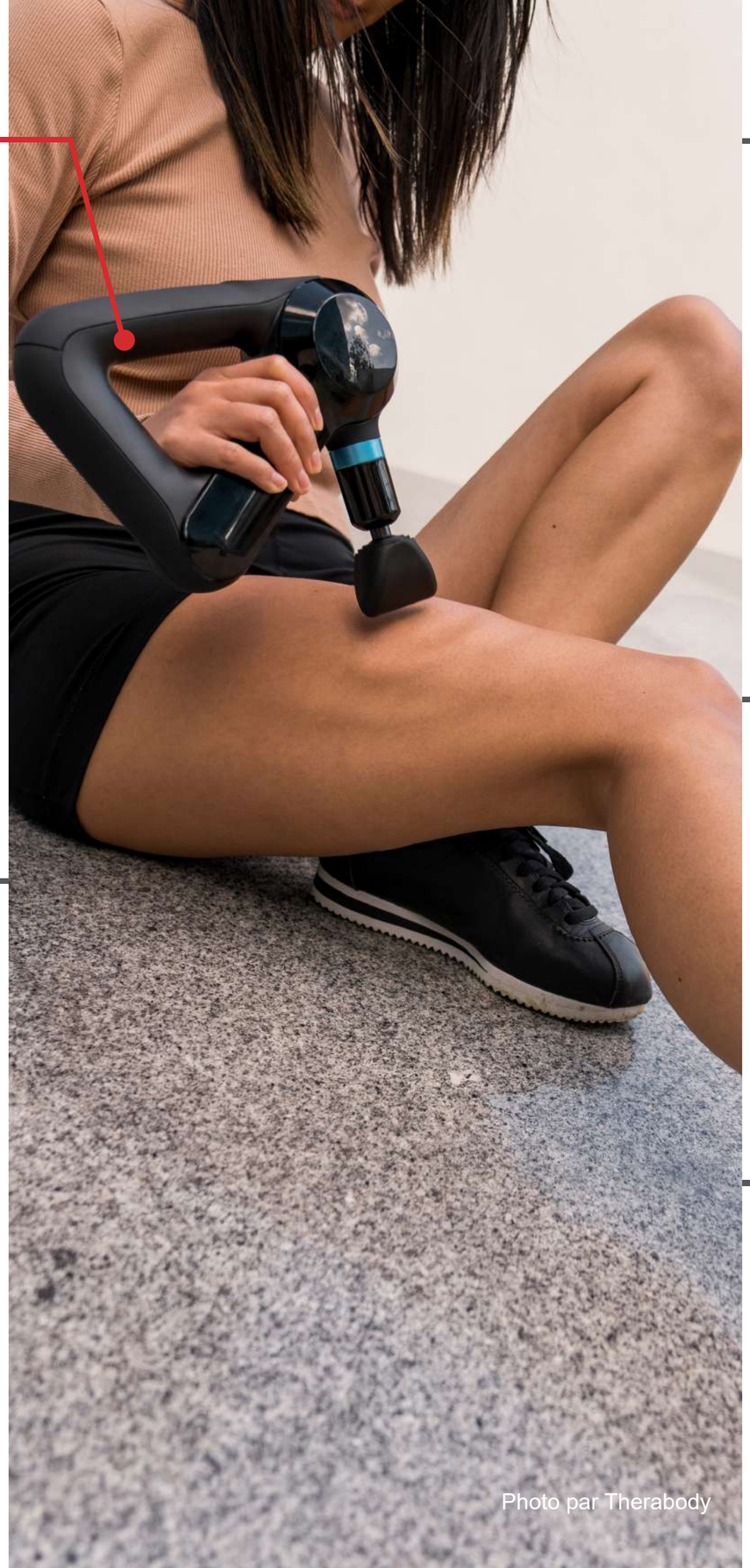


Photo par Therabody

BASE A PICOTS

La base à picots FIT' & RACK à diverses utilités, elle améliore l'équilibre et l'agilité tout en tonifiant le corps. La face à picots permet d'accentuer cette instabilité tout en stimulant votre circulation sanguine. Elle peut s'utiliser en position assise ou debout, et permet de travailler diverses parties du corps.

Diamètre: 34 cm
Hauteur: 6 cm
Matière: Polychlorure de vinyle sans phtalate
Pompe vendue séparément

REF : EQU - 002

Face à picots

BALANCE D'EQUILIBRE

La planche d'équilibre en bois FIT' & RACK permet d'améliorer son équilibre, sa posture et sa coordination tout en tonifiant l'ensemble du corps (abdominaux, biceps, épaules, cuisses, fessiers, pectoraux…), et en améliorant votre agilité globale et votre coordination.

Diamètre: 39,5 cm
Hauteur: 7,5 cm
Poids: 1,75 kg
Matière: Bois / Polypropylène

REF : EQU - 001

Base arrondie

COUSSIN D'ÉQUILIBRE

NEW

Ce Pad ou coussin d'équilibre est idéal pour vos exercices de proprioception et motricité et sera très confortable grâce à sa matière en mousse, pour vos mouvements au sol.

Dimensions : 48 x 39 cm
Epaisseur : 6 cm

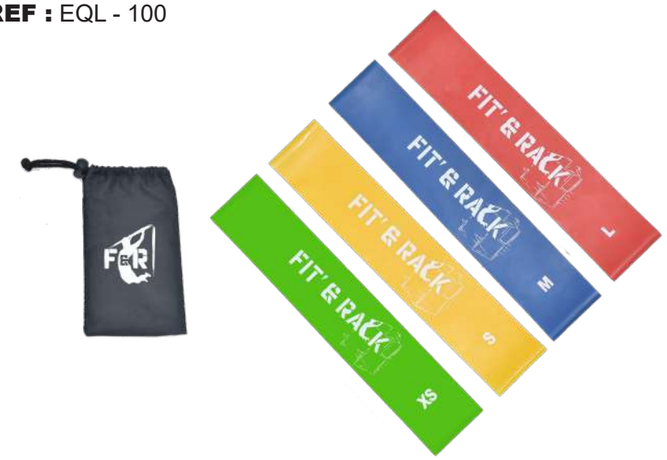
REF : EQU - 004

SET MINIS BANDES LATEX

Les mini bandes latex FIT '& RACK permettent de générer une résistance lors d'un exercice sportif. Les 4 résistances sont idéales pour varier les variations de vos exercices. Equipement idéal pour intensifier vos séances d'exercice, les mini bandes latex sont également faciles à transporter grâce à leur pochette de rangement fournie. Le set se compose de bandes de 4 intensités allant du XS, la plus souple, au L, la plus résistante.

Dimensions: 25 x 5 cm
Matière: Bandes en latex naturel et pochette en polyester
Couleurs: XS vert - S jaune - M bleu - L rouge.
Pochette fournie

REF : EQL - 100



BANDE ELASTIQUE

La bande élastique, équipement indispensable de tout bon sportif, vous permet de réaliser une infinité d'exercices avec un minimum de matériel. FIT' & RACK vous propose six tailles de XS à XXL pour que vous soyez sûr de trouver l'équipement adapté à votre entrainement.

6 résistances - Rouge, Noir, Violet, Vert, Bleu & Orange

REF : EQL - 001 / 002 / 003 / 004 / 005 / 006

Couleur - Largeur - Résistance

Rouge : 13 mm - 5 kg	Vert : 45 mm - 35 kg
Noir : 22 mm - 15 kg	Bleu : 64 mm - 45 kg
Violet : 32 mm - 25 kg	Orange : 83 mm - 60 kg

CrossFit des Monts
Hristo Barzakov

FIT' RING

Les Fit' Ring, d'une longueur de 32 cm et allant du niveau XS à L, vous permettent de travailler un bon nombre d'exercice et d'isoler vos muscles pour un meilleur renforcement musculaire. La matière textile assure un grand confort pour l'entraînement, plus agréables pour la peau et un meilleur toucher.

Longueur: 32 cm - Largeur XS: 5 cm / S: 5 cm / M: 6 cm / L: 6 cm
Tolérance ≈ 10%
Composition 40% nylon / 33% polyester / 27% latex de gomme
Lavable à 30 ° C - Utilisable dans l'eau
Couleurs : XS jaune, S bleu, M rouge, L noir
Fabriqués en France
Vendus en set ou à l'unité

REF : FRI - 100 / 001 / 002 / 003 / 004

FIT' BAND

Les élastiques FIT' & RACK ont été développés pour répondre à toutes les demandes de l'entraînement et à toutes les personnes. Ils sont composés de deux grandes poignées aux extrémités (16,5 cm) et de 6 autres poignées de 14 cm. Les Fit' Band permettent de travailler le renforcement musculaire, le cardio et la mobilité. Leur matière, en textile ultra résistante, permet un grand confort lors de son utilisation.

Longueur : 110 cm - Largeur : 5 cm
Tolérance ≈ 10%
Composition : 40% nylon / 33% polyester / 27% latex de gomme
Lavable à 30 ° C - Utilisable dans l'eau
Couleurs : XS vert, S jaune, M bleu, L rouge
Fabriqués en France
Vendus à l'unité

REF : FBA - 001 / 002 / 003 / 004

PATINS DE GLISSE

Placés sous vos mains ou vos pieds lors de vos exercices au poids du corps, les patins de glisse permettent de travailler l'intégralité de votre corps en maintenant une tension constante dans vos muscles.

Dimensions: L: 19 cm x L: 19 cm H: 1cm
Vendus par paire
Matière: polyéthylène, mousse EVA

REF : GLI - 001

BÂTON

NEW

L'utilisation d'un bâton en bois vous fait gagner en équilibre et améliore votre mobilité avec des exercices d'étirement, de récupération ou encore de renforcement musculaire, il vous aidera également à améliorer votre technique et votre posture pour vos séances d'haltérophilie.

Matière : bois
Longueur : 170 cm

REF : BAT-001

TAPIS ENTRAINEMENT 140 cm

L'utilisation d'un tapis d'entrainement est d'abord liée au confort. Un exercice sur sol dur peut être dérangeant, notamment lors de répétitions impacts au sol, sauts...) ou de mouvements au sol. Nos tapis d'entrainements permettent, grâce à leur épaisseur de 1 cm, d'absorber les chocs et vous apporter confort et sécurité.

Dimensions L : 140 cm, l : 60 cm
Épaisseur: 1 cm
Poids : 0,73 KG
Densité: 80 KG / M3
Matière: Mousse haute densité

REF : TAP - 140

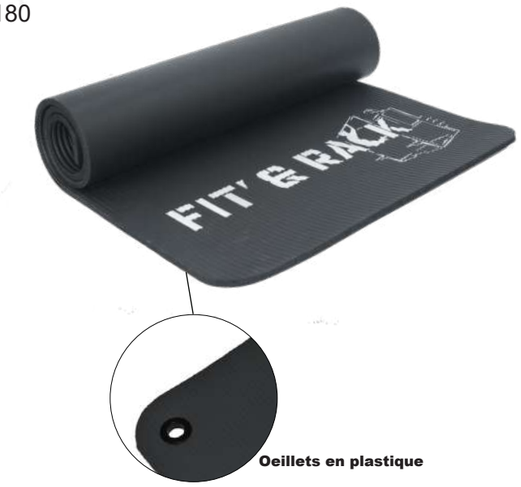
CrossFit Des Monts

TAPIS ENTRAINEMENT 180 cm

Découvrez aussi notre tapis d'entrainement FIT' & RACK de 180 cm de longueur. Tout comme sa version plus petite, il vous permettent de réaliser vos mouvements de gym, de fitness ou de yoga confortablement, et sont faciles à stocker grâce à leurs 2 oeillets

Dimensions L : 180 cm, l : 60 cm
Épaisseur: 1 cm
Poids : 0,90 KG
Densité: 80 KG / M3
Matière: Mousse haute densité

REF : TAP - 180



TAPIS CONFORT

Le tapis de sol permet de réaliser vos mouvements de fitness, yoga et encore récupération confortablement grâce à son épaisseur de 1,5 cm. Vous pourrez aussi le stocker facilement grâce à ses 2 œillets en plastique de diamètre 30 mm.

Dimensions L : 140 cm, l : 61 cm
Epaisseur : 1,5 cm
Poids : 1,7 KG
Matières : Caoutchouc TPE / Oeillets en plastique

REF : YOG - 140

YOGA & PILATES

FIT’ & RACK a sélectionné pour sa gamme Yoga & Pilates, les accessoires essentiels pour accompagner débutants comme confirmés dans leur pratique de ces sports doux.

Tous les produits proposés ont été testés longuement dans notre showroom CrossFit des Monts, qualités et longévité assurées.

BRIQUE DE YOGA EN MOUSSE

La brique de yoga en mousse FIT '& RACK vous permet de réaliser vos mouvements de yoga en toute stabilité. La brique de yoga en mousse est l'équipement indispensable pour les débutants et confirmés.

Dimensions: L : 23 cm x l : 15 cm H : 7 cm
Densité: 60 KG / M3, Poids: 0,13 KG
Mousse EVA

REF : YOG - 002

BRIQUE DE YOGA EN LIÈGE

Matière résistante, anti-dérapante et antibactérienne, la brique de yoga en liège FIT' & RACK vous permet de réaliser vos mouvements de yoga en toute stabilité. Idéal pour les débutants comme pour les confirmés.

Dimensions: L : 23 cm x l : 15 cm H : 7 cm
Densité: 350 KG / M3, Poids: 0,7 KG
Liège

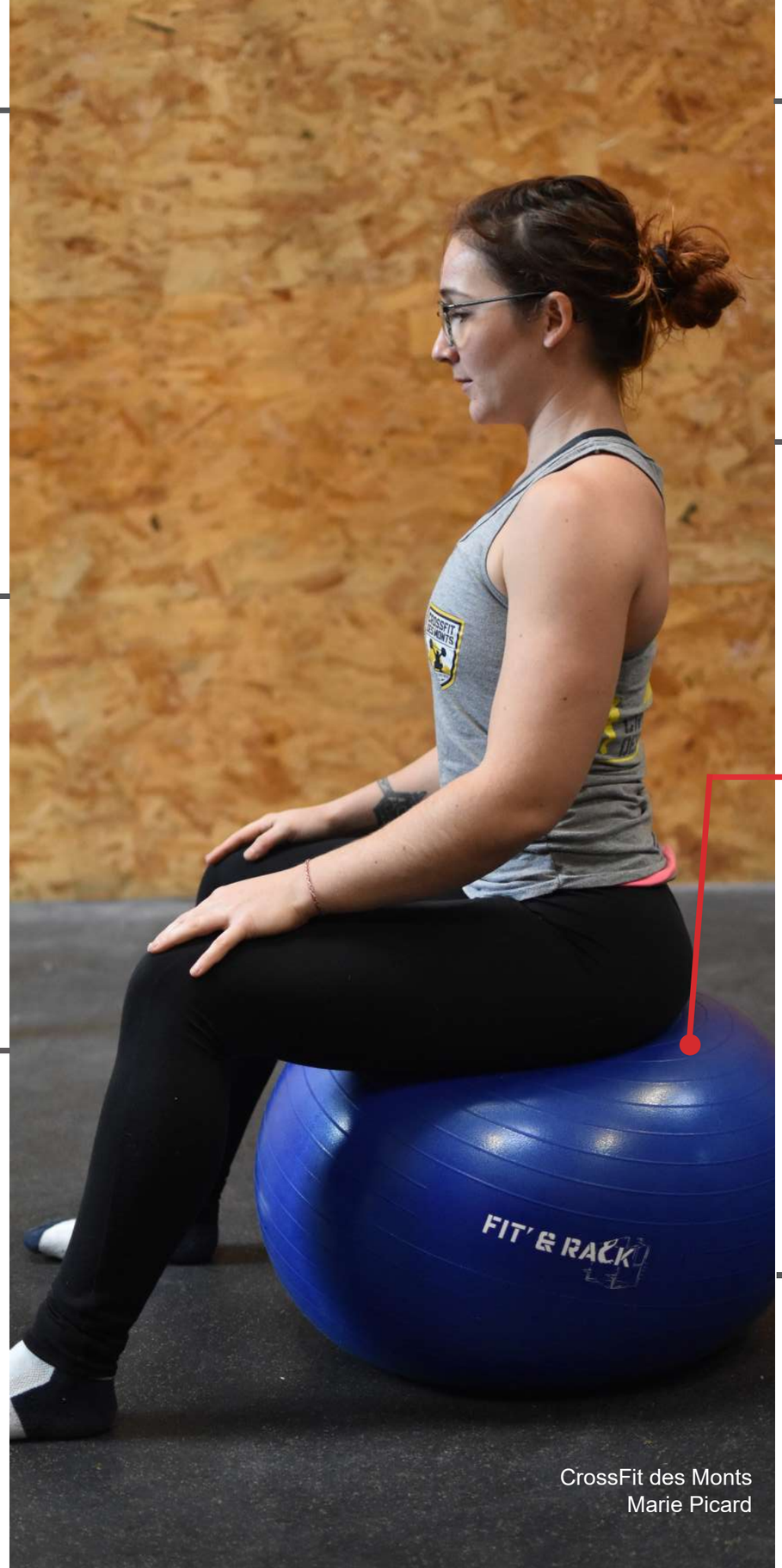
REF : YOG - 001

TAPIS DE YOGA EN LIÈGE

Le tapis de yoga FIT '& RACK vous permet d'effectuer vos mouvements de yoga confortablement. Matière anti-dérapante et antibactérienne, le tapis en liège est l'équipement indispensable pour vos mouvements au sol.

Dimensions: L : 180 cm l : 60 cm, Épaisseur: 0,4 cm
Densité: 150 KG / M3, Poids: 0,82 KG
Matière: liège / caoutchouc TPE

REF : YOG - 180



CrossFit des Monts
Marie Picard

BALLE DE MASSAGE EN LIÈGE

La balle de massage permet de s'automasser de manière ciblée. Vous pouvez placer la balle au sol, contre un mur ou la faire rouler sur la zone souhaitée à l'aide de votre main. Sa matière en liège vous offrira résistance et durabilité.

Diamètre : 6 cm
Poids: 0,5 KG
Matière : liège

REF : YOG - 060

BALLON PÉDAGOGIQUE

Le ballon pédagogique est idéal pour varier vos exercices de renforcement, de gymnastique ou de récupération, et son gonflage peut être ajusté selon les exercices.

Pompe vendue séparément
Diamètre : 25 cm
Matière : PVC

REF : BAL-001

GYMBALL

Le Gymball ou ballon de gym permet le renforcement des muscles profonds, en particulier la sangle abdominale, il va tonifier la silhouette et soulager les maux de dos. Gonflez votre Gymball à l'aide de l'embout. Plus votre Gymball sera ferme et plus l'exercice sera difficile.

Pompe vendue séparément
Couleurs / dimensions : Gymball rouge : Ø 55 cm /
Gymball bleu : Ø 65 cm / Gymball noir: Ø 75 cm

REF : GYM - 055 / 065 / 075

POMPE À MAIN

NEW

La pompe à main est l'accessoire qu'il vous faut pour gonfler rapidement et simplement vos ballons pédagogiques, Gymballs, bases à picots, etc.

Livrée avec aiguille et flexible

REF : PAM - 001

ACCESSOIRES

L'ensemble du matériel de notre sélection Accessoires, élaboré pour vous, contient tout le nécessaire pour prendre soin de votre corps et vous accompagner tout au long de vos entrainements.

L'ensemble des produits FIT' & RACK ont été testés dans notre Showroom CrossFit Des Monts, pour vous assurer qualité et longévité.

SANGLE DE TIRAGE

Notre sangle de tirage permet de réaliser tous vos mouvements olympiques ou de force tout en épargant votre grip ! Concentrez-vous sur la technique ! Ces bandes de tirage sont spécialement prévues pour une utilisation intense pour vous accompagner longtemps !

Longueur : 500 mm / Largeur : 40 mm
PATCH Caoutchouc FIT' & RACK cousu
Longueur sans la boucle : 430 mm
Vendu par paire

REF : SAT - 001

BRACELET DE FORCE

Les bracelets de force permettent de réaliser tous vos mouvements tout en soulageant vos poignets. Il est spécialement prévu pour une utilisation intense pour vous accompagner longtemps ! Le réglage se fait à l'aide d'un scratch de qualité pour ajuster le serrage en fonction de votre confort.

PATCH Caoutchouc FIT' & RACK
Vendu par paire - 5 couleurs disponibles
Passe pouce sur chaque protège poignet

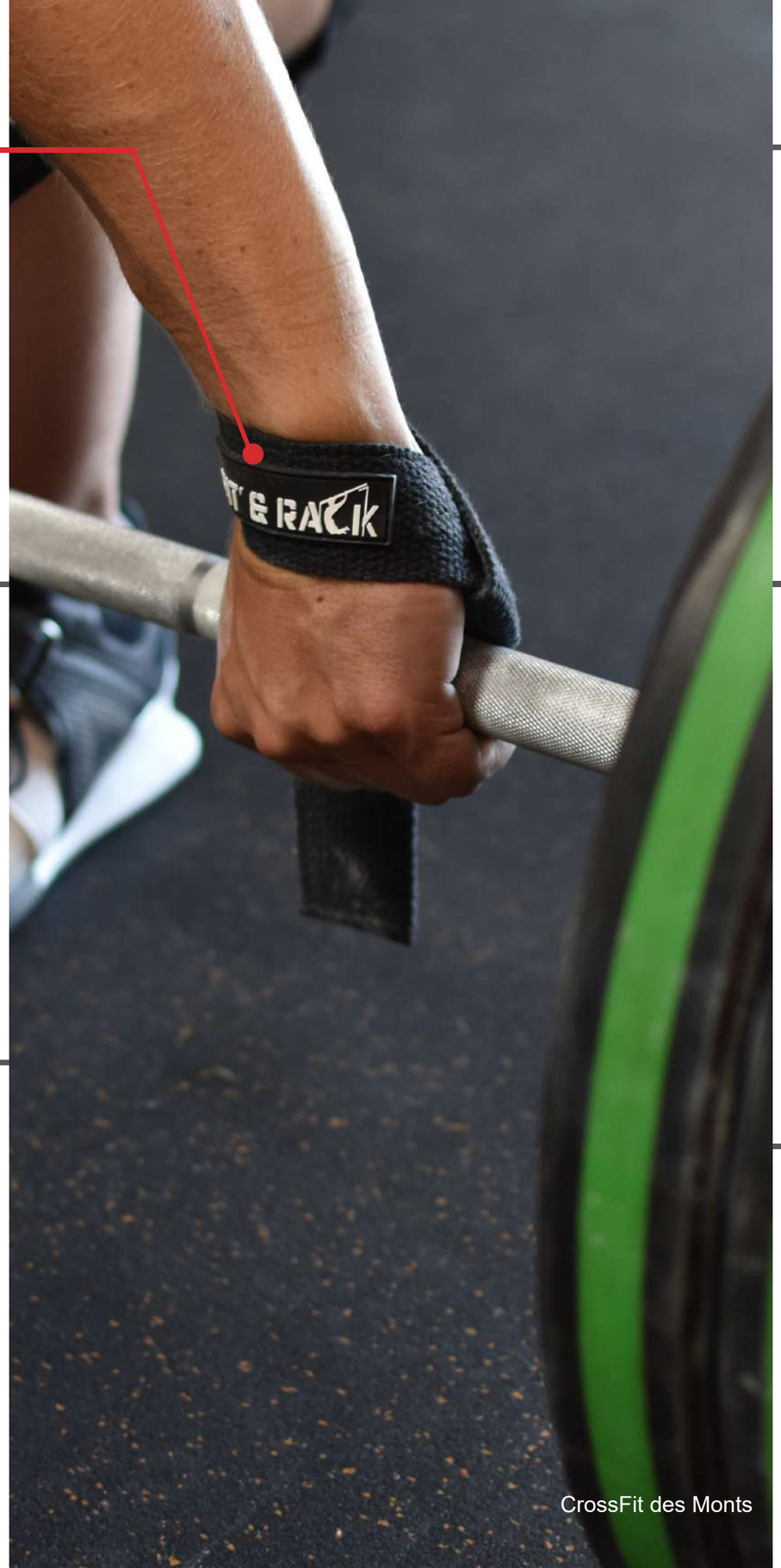
REF : BRF - 001 / 002 / 003 / 004 005

WRAP

Le bracelet de force vous accompagnera pour tous vos WOD et renfos. Sa matière coton /polyester vous garantira un excellent maintient sans couper la circulation du sang. Ces bandes pour les poignets sont légères et ajustables à tout moment, il vous suffit de visser ou dévisser le poignet !

Longueur : 700 mm / Largeur : 75 mm
Serrage lacet (400 mm)
Impression FIT' & RACK
Vendu par paire

REF : WRF - 001 / 002 / 003 / 004 / 005



CrossFit des Monts

CREME MAGNESIE MYLEORE

La magnésie MYLEORE se distingue par sa consistance. Plus épaisse que la magnésie liquide classique, elle assure une répartition uniforme et une tenue irréprochable, permettant d'absorber la transpiration lors de vos entraînements de gym comme d'haltérophilie.

Contenance de 150 mL
Crème
Made in France

REF : CDM - 150ML

MANIQUES SIMILICUIR

NEW

Équipement indispensable de tout gymnastes, les maniques augmentent votre grip et protègent vos paumes de mains des blessures. La fermeture et le réglage se font à l'aide d'un scratch au niveau du poignet. Cette forme de maniques "Fingerless" protège la totalité de votre paume et vous permet de gagner du temps et poursuivre votre WOD sans avoir à les retirer d'un exercice à l'autre. Les maniques peuvent être utilisées avec de la magnésie pour une meilleure adhérence sur la barre.

4 tailles disponibles : S, M, L, XL
Fermeture et réglage par scratch
Simili Cuir, lavables à la main

REF : MAN - 001 / 002 / 003 / 004

TAPE KINESITHERAPIE

Le Compex tape kinésithérapie est une bande adhésive élastique et hypoallergénique, recommandée pour soulager des douleurs musculaires et diminuer la congestion lymphatique. Ne contient pas de latex et est résistant à l'eau. Équivaut à entre 10 et 12 applications.

Matière : coton de qualité supérieure et adhésif acrylique
Largeur 5 cm - longueur 5 m

REF : TAP - 001 / 002 / 003

CEINTURE D'HALTÉRO - WOD

La ceinture d'haltérophile permet d'optimiser votre gainage durant les wods ou les renforcements musculaires. Idéal pour la pratique de l'haltérophilie, musculation et tout entrainement de force. Comme tout équipement FIT' & RACK, il a été étudié spécialement pour une utilisation intense.

Plusieurs emplacement velcro
6 couleurs disponibles
Hauteur : 105mm

REF : CEW - 001 / 002 / 003 / 004 / 005 / 006

CEINTURE D'HALTÉRO - COMPÉTITION

Souple et résistante, la ceinture de force n'encombrera pas votre sac et vous permettra d'avoir un gainage renforcé pour vos entraînements ! De nombreux emplacements VELCRO vous permettront de la personnaliser facilement. Elle convient parfaitement aux hommes et aux femmes : choisissez votre couleur et ajustez le serrage avec le double passant pour un maintien efficace.

Plusieurs emplacement velcro
6 couleurs disponibles, taille XS à M
Hauteur : 105mm

REF : CEC - 001 / 002 / 003 / 004 / 005 / 006

CrossFit des Monts
Hristo Barzakov

CEINTURE À CHAINE

Accessoire phare pour travailler sa force avec une variété de mouvements tels que les Dips, tractions, etc. Sa chaîne en acier, avec sa fermeture par mousqueton, vous permet de lester votre ceinture en toute sécurité et d'ajuster sa longueur. De plus, son tissu et son renforcement en mousse vous apporteront confort et résistance lors de vos entraînements.

Charge Maximale : 200kg
Cuir, rembourrage, micro fibre

REF : CED - 001

GENOUILLÈRES

NEW

Les genouillères aident à prévenir des blessures et améliorent la mobilité du genou en stabilisant l'articulation lors de vos WODs, notamment lors des mouvements avec des charges lourdes. Les genouillères favorisent également la circulation sanguine grâce à leur compression et gardent l'articulation au chaud durant l'exercice.

Vendues par paire
Disponibles en 4 tailles (S, M, L, XL)
Epaisseur : 7 mm

REF : GEN - 001 / 002 / 003 / 004

SAC 60L

Le sac FIT' & RACK® vous offre un volume de rangement de 60L. Ce sac adapté à vos déplacements vous permettra d'emporter tous vos accessoires et vêtements. De nombreuses poches vous permettront d'organiser vos objets personnels, papiers, multiples tenues de wods et même vos chaussures ! Plus besoin de plusieurs sacs quand vous partez en entrainement après le boulot ! Confortable, il peut se mettre rapidement en sac à dos ou en bandoulière. Il peut également être transporté à la main.

Entièrement modulable
Velcro FIT' & RACK fourni
Compartiment intérieur amovible
Dimensions 65cm x 35cm x 25cm
Disponible en 2 coloris : kaki ou noir

REF : SAC - 060 / 061

SAC 35L

Le petit frère de notre best-seller FIT' & RACK® vous offre un volume de rangement de 35L. Adapté à vos entrainements quotidiens il vous permettra d'avoir tous vos équipements, vêtements et accessoires pour vos wods ou vos compétitions.

Entièrement modulable. Compartiment intérieur amovible
Velcro FIT' & RACK fourni
Dimensions 50cm x 30cm x 15cm
Disponible en 2 coloris : kaki ou noir

REF : SAC - 030 / 031

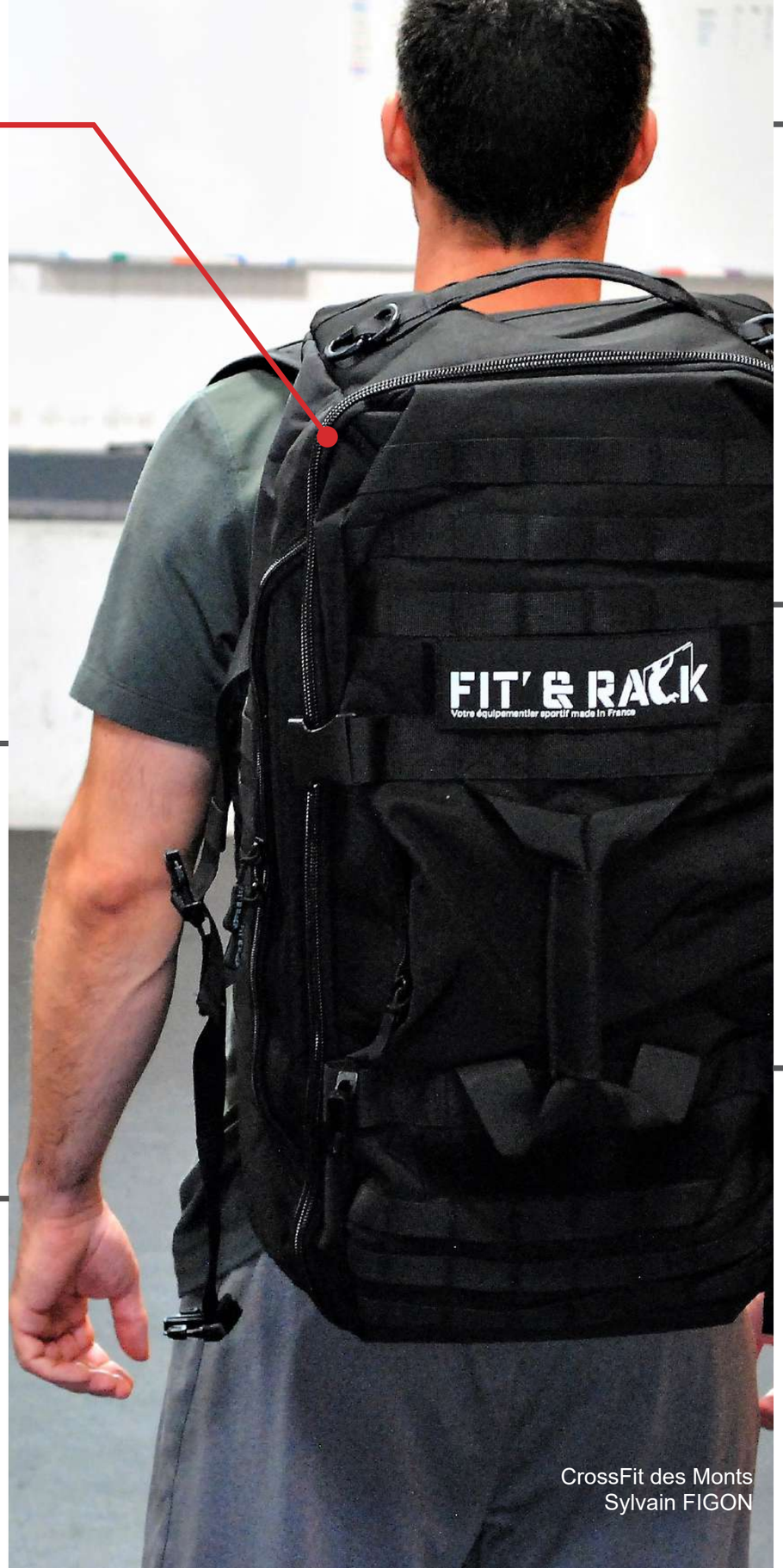
T-SHIRT

FIT' & RACK vous propose un t-shirt ample et ajusté pour garder le style.
Un t-shirt robuste pour supporter vos entraînements les plus intenses et vos machines à répétition. Taille : S, M & L.

Matière : Tri-Blend / 3 couleurs au choix

REF : TSH - 035 / 038 / 041

Réalisé par THORUS



CrossFit des Monts
Sylvain FIGON

CASQUETTES

FIT' & RACK vous propose ces caquettes intemporelles pour un style décontracté à la salle et au quotidien. Le réglage se fait avec une fermeture snapback pour un ajustement idéal en toutes circonstances !

Ecriture brodée. Matières : 80% Acrylique, 20% Laine

REF : CSQ - 110 / 111 / 112

Réalisé par THORUS

CASQUETTES TRUCKER

Ces casquettes brodées aux couleurs de FIT' & RACK® sont idéales pour un style décontracté à la salle et au quotidien.

Ecriture brodée. Matière : 100% Polyester.

REF : CSQ - 100 / 101 / 102

Réalisé par THORUS

BONNETS

Ces bonnets en acrylique brodés aux couleurs de FIT' & RACK® sont parfaits pour un style décontracté à la salle et au quotidien.

Ecriture brodée. Matière : 100% Acrylique

REF : BON - 100 / 101

Réalisé par THORUS

PATCH VELCRO® ATHLÈTE

Soutenez votre athlète avec ce patch à disposer sur vos sacs, gilets lestés, ceintures… dont les bénéfices seront reversés à l'association choisie par l'athlète : PL4Y INTERNATIONAL pour Carole Castellani et PETITS PRINCES pour Willy Georges.

Arrière Velcro®
2 modèles disponibles
Dimensions : 8 cm x 5,5 cm

REF : PAT - 900 / 901

PATCH VELCRO® PAYS

Le patch patriote décore votre équipement comme jamais ! Ne passez plus inaperçu et personnalisé à votre image, quelle que soit votre nationalité ou votre origine, partager le drapeau d'une grande nation sur vos accessoires et identifier facilement vos affaires au milieu de tous !

Dimension : 75 mm x 65 mm
13 Pays disponibles

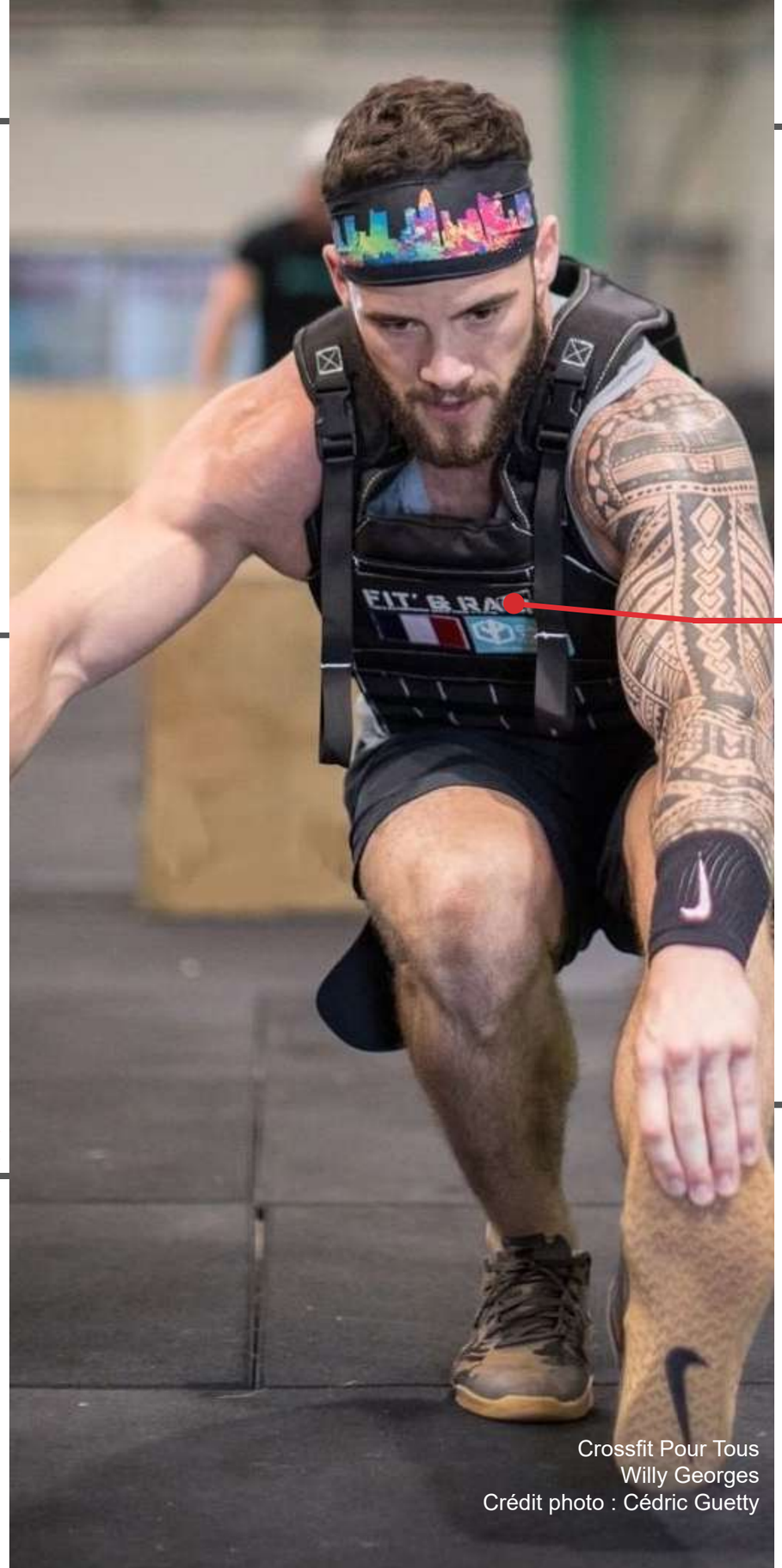
REF : PAT - 100

PATCH PUNISHER NEW

Patch VELCRO® Punisher, l'indispensable de la customisation est maintenant disponible chez FIT' & RACK. Accessoirisez votre gilet lesté, votre ceinture d'haltérophilie ou votre sac de sport pour le reconnaitre entre tous !

Patch VELCRO®
Dimensions : 8 cm x 6 cm

REF : PAT - 002



Crossfit Pour Tous
Willy Georges
Crédit photo : Cédric Guetty

PATCH POIDS

Un mélange d'esthétique et d'utilité. Les gilets se démocratisent et deviennent incontournables pour votre préparation physique. Les patchs décorent mais peuvent aussi être utiles, c'est pourquoi nous avons développé les patchs poids qui vous permettront de repérer rapidement les bons gilets !

Arrière Velcro®
Indication : 06 Kg (Rouge), 09 Kg (Bleu)
Dimension : 35 mm x 35 mm

REF : PAT - 006 / 009

PATCH VELCRO® FIT' & RACK

Ce patch auto-agrippant VELCRO® de FIT' & RACK est l'indispensable pour personnaliser vos sacs, gilets lestés et autres accessoires.

Couleur : Noir
Longueur : 165 mm
Largeur 55mm

REF : PAT - 001

PATCH BLASON FRANCE NEW

Patch en caoutchouc aux couleurs de la France, à disposer sur vos sacs, gilet lesté et autres accessoires... pour distinguer facilement vos affaires !

Patch en caoutchouc

REF : PAT - 004

PORTE CLÉ POIDS

Porte clé en silicone FIT' & RACK en forme de poids compétition pour équiper vos clés comme il se doit !

Vendu en set (hors rose) ou à l'unité
Diamètre : 50 mm
Couleurs : 10 kg vert -15 kg jaune - 20 kg bleu - 25 kg rouge - 50 kg rose

REF : CLE - 001 / 010 / 015 / 020 / 025 / 050

PORTE CLÉ KETTLEBELL

Ce porte clé en silicone en forme de Kettlebell est parfait pour assortir vos clés aux couleurs de la marque !

Longueur : 50 mm, épaisseur : 20 mm
Couleurs : noir, marquage en relief rouge

REF : CLE - 100

TOUR DE COU

NEW

Ce cordon, idéal pour être porté en tour de cou est l'accessoire parfait pour y accrocher un badge ou des clés.

50 cm de longueur
Mousqueton métallique
Clips en plastique
Coutures réfléchissantes

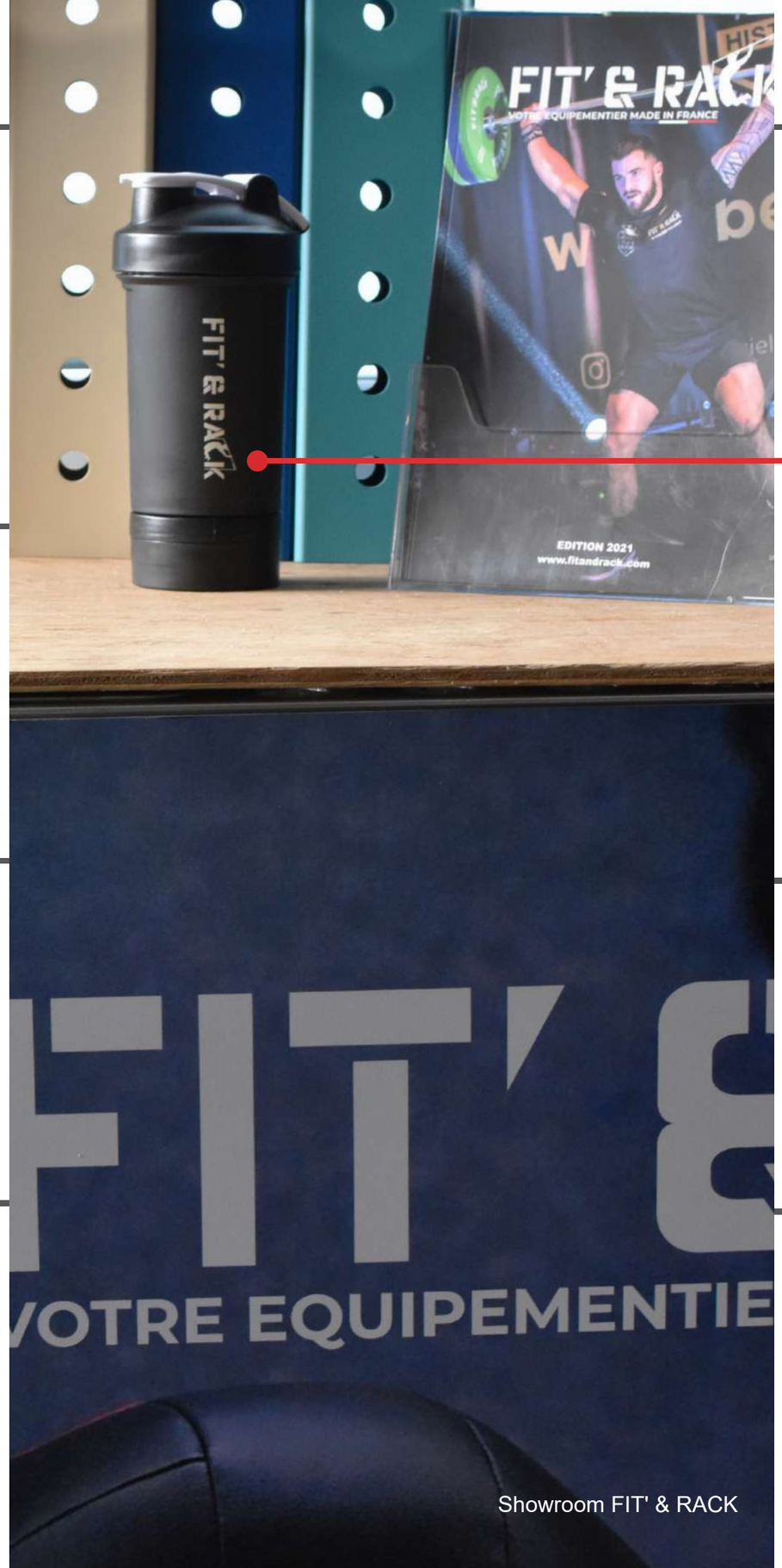
REF : TOU - 001

BRACELET SILICONE

Accordez-vous avec votre équipementier FIT' & RACK jusqu'aux bouts des mains grâce à ses bracelets disponibles en 4 coloris.

Diamètre 98 mm x Largeur 17 mm
Couleurs : Bleu, Blanc, Rouge, Noir

REF : BRA - 001 / 002 / 003 / 004



Showroom FIT' & RACK

SOUS-VERRE

Sous-verre caoutchouc FIT' & RACK en forme de poids compétition. Parfaits à disposer sous vos tasses à café, thé, chocolat chaud, etc.

Vendu en set ou à l'unité
Diamètre : 90 mm
Couleurs : 10 kg vert - 15 kg jaune - 20 kg bleu - 25 kg rouge

REF : SOU - 001 / 010 / 015 / 020 / 025

SHAKER

Notre shaker de 500 mL, comporte l'essentiel et l'indispensable de votre alimentation de sportif. Vos shakes sont garantis sans fuites et sans grumeaux grâce à son mélangeur en acier. Ces différents socles à visser vous permettent de transporter facilement vos doses de protéines, BCAA etc.

Contenance 500 mL
Pilulier vissable dans le couvercle des socles

REF : SHA - 001

MUG

Le mug FIT' & RACK est un partenaire parfait pour une pause boisson entre vos wods !

Imprimé en France
Compatible au lave-vaisselle et au micro-onde
Mug en porcelaine

REF : MUG - 001

DÉCAPSULEUR

NEW

Retrouvez l'outil pratique et à double usage, il vous servira de décapsuleur pour vos apéros post-entraînements, et de l'autre côté, une clé pour vos séances improvisées de bricolage.

Fabriqué en France
Logo découpé au laser
Dimensions : 18 cm x 4 cm

REF : DEC - 001

SPORTS DE COMBAT

FIT' & RACK vous présente sa collection Sports de combat, vous y trouverez de nombreux produits de notre partenaire Métal Boxe, destinés aux sports de combat (boxe anglaise, MMA, Kick Boxing, etc.)

PROTÈGE-DENTS

Ce protège-dents thermoformable s'adapte à votre dentition pour une meilleure efficacité. Son utilisation, indispensable et parfois obligatoire, permet d'éviter des blessures lors des chocs, en réduisant les vibrations causées par un coup et en empêchant des chocs entre les dents de la mâchoire inférieure et de la mâchoire supérieure.

Taille adulte
Thermoformable

REF : MET - 007

BANDE DE BOXE

Ces bandes de protection Métal Boxe sont idéales pour protéger les articulations de la main et le poignet, et les maintenir en place lors d'un impact, tout en permettent l'absorption de la transpiration afin de préserver vos gants de boxe.

Longueur : 2,5 m (longueur réglementaire pour les combats amateurs)
Lavables en machine (30°C)
Matières : 50 % coton - 50% nylon.

REF : MET - 008

PROTÈGE TIBIA ET PIED

Le protège tibia et pied se compose d'une protection en mousse injectée dans une chaussette, lui offrant une très haute capacité d'absorption et permettant de prendre la forme et la densité souhaitée, et un velcro de serrage sur le haut du protège tibia évite sa rotation lors des mouvements.

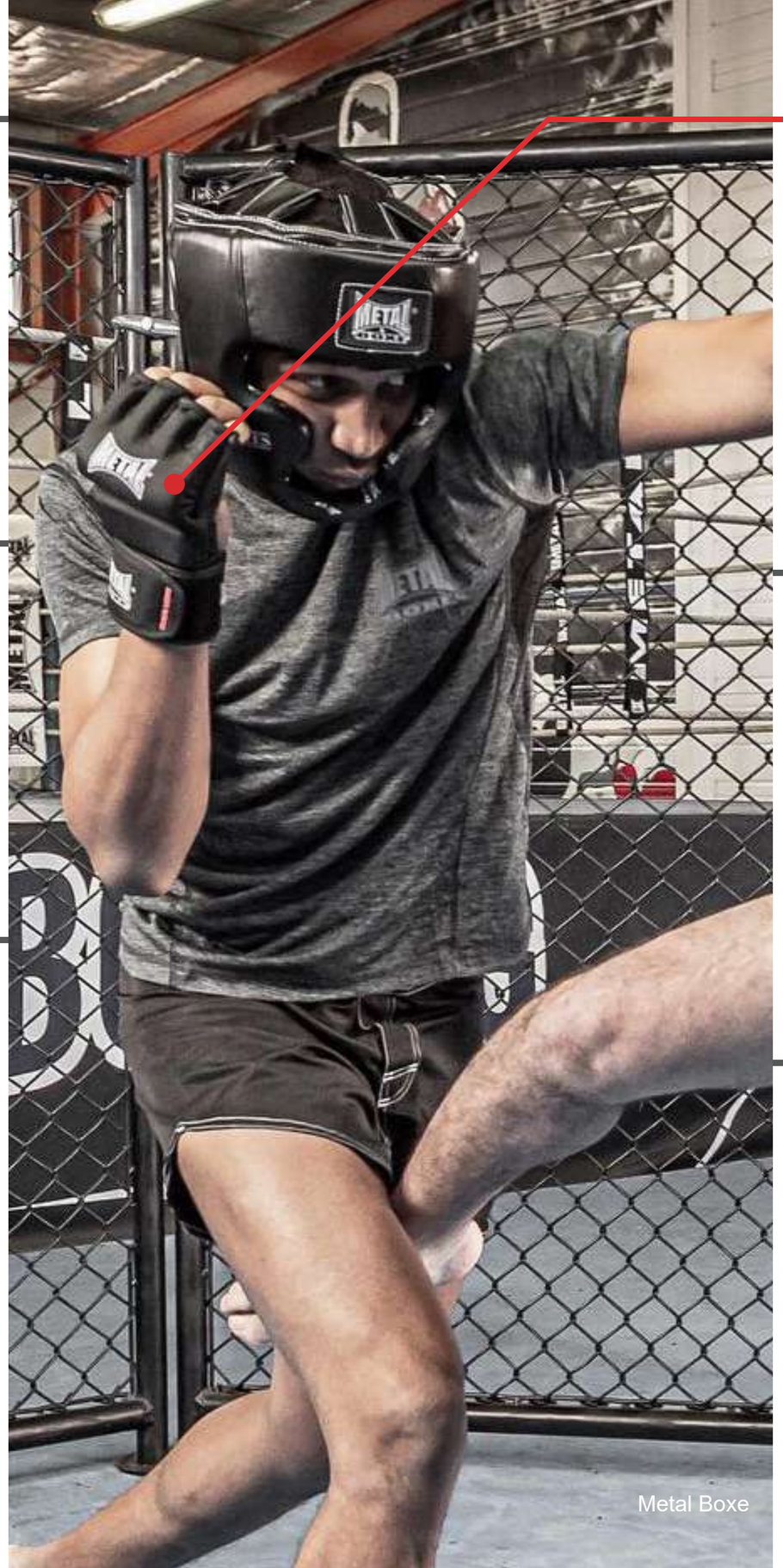
Matières : mousse EVA injectée à haute pression et chaussette en coton élastique
Taille XS à XL

Guide des tailles selon taille (en cm)

de l'athlète :

XS : 110-130 cm	*S : 130-150 cm*
M : 150-170 cm	*L : 170-190 cm*
XL : 190-210 cm	

REF : MET - 002 / 003 / 004 / 005 /006



GANTS DE COMBAT LIBRE

Produit phare de Métal Boxe, ces gants offrent une protection totale du dessus de la main jusqu'à la première phalange. Les paumes de la main sont également couvertes, et un velcro simple garantit un bon maintien du poignet, permettant de réduire le risque de blessure. Appréciés pour leur légèreté, ces gants sont idéals pour une approche soft du Free Fight ou MMA.

Taille adulte
Poids : 0.2 kg

REF : MET - 001

GANTS ENTRAÎNEMENT

Ces gants, très performants pour une pratique régulière, vous apporte un excellent maintient, grâce à son large velcro. Et leur enveloppe en cuir PU et leur rembourrage en mousse injectée permet de protéger vos mains lors d'impact sans compromis sur leur aération et ventilation optimale.

Enveloppe en cuir PU de haute qualité et rembourrage mousse injectée assurant un confort et une absorption maximale
5 tailles disponibles : 08 OZ à 16 OZ
Poids : 226,8 à 453 gr selon la taille

REF : MET - 009 / 010 / 011 / 012 / 013

GANTS DE BOXE LAVABLE

Accessoires indispensables dans la pratique de la boxe, ces gants sont idéals pour un entrainement intensif, mais ont surtout la particularité d'être lavable en machine. Fini les odeurs de sueur d'un gant de boxe classique. Sur une durée de vie de 12 mois vous allez pouvoir le passer à la machine tous les 2 mois. A chaque fois une nouvelle vie !

Lavables en machine
Enveloppe en cuir PU
Rembourrage en mousse injectée
3 tailles disponibes : 08 OZ / 10 OZ / 12 OZ

REF : MET - 014 / 015 / 016

PAO CLUB

Ce PAO ou bouclier de frappe, dispose d'un rembourrage de haute qualité pour résister dans le temps. Doté d'un système d'aération, il se distingue aussi par sa facilité d'entretien et d'utilisation grâce à ses larges sangles velcro.

Rembourrage de haute qualité
Matière : PU Curtex
Disponible en 2 tailles
Vendu à l'unité

REF : MET - 021 / 022

PATTES D'OURS COURBÉES

Conçue pour le travail pieds / poings, ces accessoires permettent de travailler rapidité et explosivité. De par leur longueur, elles couvrent tout l'avant bras de l'entraîneur, et garantissent une prise en main confortable. Leur enveloppe PU Curtex et Cuir et leur rembourrage haute absorption en font un produit très apprécié pour toutes les pratiques sportives.

Enveloppe PU Curtex et Cuir
Rembourrage haute absorption
Disponible en 2 tailles
Vendu par paire

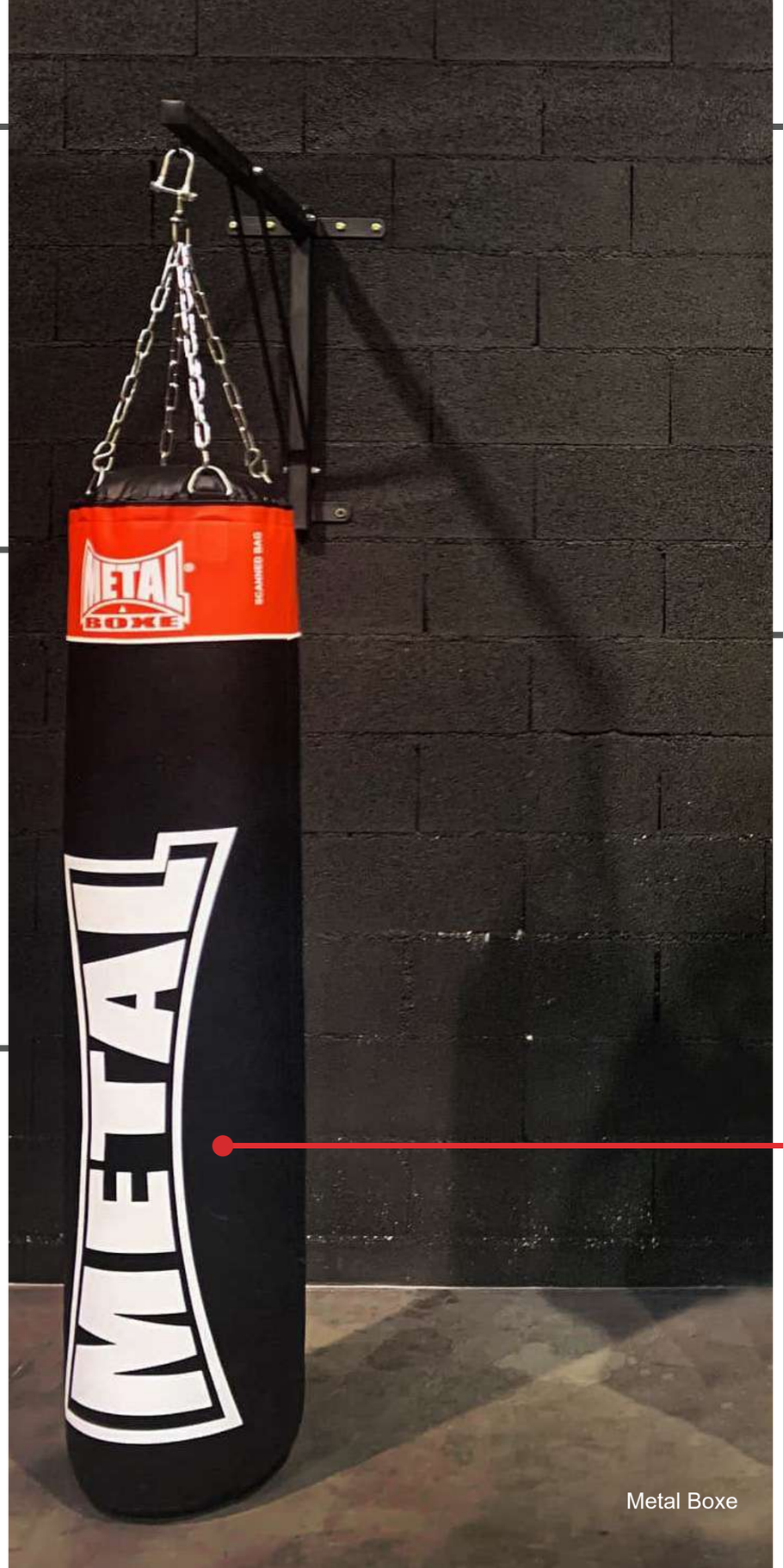
REF : MET - 023 / 024

BOUCLIER DE FRAPPE DROIT

Ces boucliers de frappe absorbent les chocs lors de vos entraînements de boxe, de karaté... grâce à sa surface plus grande et plus stable. Pour un travail individuel, deux attaches permettent son accroche murale et ses œillets de décompression permettent d'évacuer l'air lors des impacts, afin de soulager les coutures.

Housse extérieure POLY PLAX
Rembourrage mousse POLY OIL - PPG de mousse en 18.
Enveloppe PU
3 tailles disponibles (M à XL)

REF : MET - 017 / 018 / 019



Metal Boxe

ROUND POUCH

Cette cible ronde est conçue pour un entraînement de boxe anglaise permettant de réaliser des enchaînements de mouvements avec une grande rapidité, et permet de travailler sa puissance. Le Round Punch garantit une prise en main optimisée grâce aux 2 poignées rembourrées et renforcées, afin d'amortir les coups.

Matière extérieure en Poly Max
Rembourrage mousse Poly Oil haute densité
Diamètre 40 cm
Epaisseur 12 cm

REF : MET - 020

SAC DE FRAPPE INDIANA

Le sac de frappe, disponible en 2 tailles fait en polyuréthane et tapissé d'une mousse EVA de 2 cm, lui donne un aspect parfait et une absorption supérieure des chocs. Un sac d'un rapport qualité / prix exceptionnel ! Le sac de frappe Indiana a été conçu par Metal Boxe pour l'entraînement pour les sports de combat.

2 tailles disponibles (120 et 150 cm)
Mousse EVA de 2 cm d'épaisseur
Matière polyuréthane
Attache par sangle
Vendu plein
Potence en option

REF : REF

SAC DE FRAPPE CLUB LINE

Ce sac de frappe Metal Boxe de 180 cm de hauteur se compose d'une mousse EVA de 2 cm, lui donnant un aspect parfait et une absorption supérieure.

Hauteur : 180 cm
Mousse EVA
Vendu plein
Potence en option

REF : MET - 027

INDEX

A

Ab Wheel 40
Abmat 51
Accroche matériel 80
Accroche corde ondulatoire 81
Anneaux de gymnastique 55
Assault Air Bike 110
Assault Air Runner 111

B

Balance d'équilibre 125
Balle à picots 122
Balle de massage 122
Balle de massage en liège 133
Ballon pédagogique 133
Banc - Gamme Home 28
Banc - Gamme WOD 28
Banc inclinable 29
Banc plat - Gamme compétition 29
Bande de boxe 148
Bande élastique 126
Banderole 101
Bandes lestées - 0,5 à 2 KG 42
Barre de sécurité 81
Barre de tirage - Accessoires de poulie 47
Barre de tirage dorsale - Accessoires de poulie 47
Barre de traction 83
Barre de traction déportée 86
Barre de traction murale 70
Barre EZ 12
Barre hexagonale 13
Barre olympique - Gamme Compétition - 15 / 20 KG 11
Barre olympique - Gamme Entrainement - 15 / 20 KG 10
Barre olympique - Gamme Initiation - 2,5 / 5 /10 KG 9
Barre olympique - Gamme Musculation - 20 KG 12
Barre olympique - Gamme Signature - 15 / 20 KG 14, 15
Barre Trapèze - 1M10 57
Barre Trapèze - 1M80 57
Base à picots 125
Bâton 128
Bike Erg - Concept 2 111
Billes d'acier - 5 KG 118
Blazepod (Kit) 44
Bonnet 141
Bouclier de frappe droit 150
Box Jump Bois 33
Box Jump Bulle d'air® 33
Box Jump Kids 33
Bracelet 144
Bracelet de force 136
Brique de yoga en liège 132
Brique de yoga en mousse 132

C

Cable de rechange - Corde à sauter 38
Casquettes 141
Ceinture à chaine 139
Ceinture d'haltérophilie 138
Chandelles Nemausos 71
Chrono Easy Timer 102
Cible Wallball 83
Cible Wallball H & F 83
Colliers de serrage 16, 17
Cône souple 45
Cônes et support (Kit) 45
Corde à grimper 56
Corde à sauter - Gamme Compétition 38
Corde à sauter - Gamme Entrainement 38
Corde à sauter Elite 39
Corde courte de suspension 56
Corde de tirage triceps - Accessoires de poulie 47
Corde ondulatoire - Gamme Compétition 40
Corde ondulatoire - Gamme Entrainement 40
Coussin d'équilibre 125
Crash Mat 27
Crème magnésie 137

D

Dalle pleine 104
Décapsuleur 145
Dome Trainer 41

E

Echelle d'agilité 41
Echelle hexagonale 41
Elastique de renforcement 43
Etagère de rangement rack 84
Extension barre de traction 70
Extension de corde 86

F

Farmer Walk 116
Fat Barre 117
Fat Barre Team 117
Fat Grip 116
FIT' BAND 127
FIT' RING 127

G

Gants de boxe lavables 149
Gants de combat libre 149
Gants Entrainement 149
Gazon synthétique 107
Gazon synthétique ligne blanches 107
Genouillères 139
Gilet lesté - Gamme Entrainement 53
Gilet lesté 2.0 - Gamme Compétition 52
Glute Ham Developer (GHD) 51
Goujon d'ancrage 98
Goupille 80
Granules caoutchouc - 5 KG 118
Gymball 133

H

Haie de velocité 45
Haltères - 0,5 / 1 KG 43
Haltères - 1 à 40 KG 24, 25
Hand grip 43
Heavy corde à sauter - Gamme compétition 37
Heavy corde à sauter - Liseré rouge 37

K

Kettlebell - Gamme Compétition - 6 à 40 KG 24, 25
Kettlebell - Gamme Entrainement - 4 à 40 KG 24,25
Kit de lestage (Gilet) - Gamme Compétition 52
Kit de lestage (Gilet) - Gamme Entrainement 53
Kit Yoke 89

L

Landmine 84
Latte 45
Leg extension 89

M

Magnésie 99
Manchons pour barre 13
Maniques similicuir 137
Marche pied 80
Medecine Ball 44
Mini barre chargeable 12
Mug 145
Mur HSPU Bois 101
Mur HSPU Plexy 101

P

PAO Club 150
Parallètes 50
Patch blason France 143
Patch poids 143
Patch Punisher 142
Patch Velcro® athlète 142
Patch Velcro® FIT' & RACK 143
Patch Velcro® pays 142
Patins de glisse 128
Pattes d'ours courbées 150
Peg Board 54
Peg Board 2.0 54
Pinces de serrage 16
Plaque de lestage rack 87
Plateau d'haltérophilie 27
Plateforme de saut 86
Plateforme Ski Erg - Concept 2 113
Plots de jeté 26
Plots techniques 26
Poids additionnels - Gamme Compétition - 0,5 à 2,5 KG 23
Poids additionnels - Gamme Haltéro - 0,5 à 2 KG 23
Poids additionnels - Gamme WOD - 1,25 / 2,5 KG 23
Poids olympiques - Gamme Initiation - 2,5 / 5 KG 22
Poids olympiques - Gamme Compétition - 10 à 25 KG 21
Poids olympiques - Gamme Entrainement - 5 à 25 KG 20
Poids olympiques - Gamme Home - 5 à 25 KG 18
Poids olympiques - Gamme Musculation - 2,5 à 20 KG 22
Poids olympiques - Gamme WOD - 5 à 25 KG 19
Poignée de tirage - Accessoires de poulie 46
Pompe à main 133
Pont de singe incliné 89
Porte clé 144
Poulie (Kit) 46
Poutre déportée murale 85
Poutre déportée rack 85
Power Bag 119
Prise neutre 85
Prises d'escalade (Kit) 54
Protège tibia et pied 148
Protège-dents 148

R

Rack Aximus 69
Rack Belenos 0 73
Rack Belenos I 73
Rack caisse 77
Rack conteneur 10 pieds / 20 pieds 64, 65
Rack Cotis 66
Rack Diiona 96
Rack en bois 62
Rack Esus 68
Rack Grannos 75
Rack Grannos - Edition pompier 75
Rack Grannos I.V 75
Rack Ivaros 76
Rack Ivaros I.V 77
Rack Naria 92
Rack Nerios 72
Rack nomade 63
Rack Ogmios 76
Rack Smertios 71
Rack Taranis 67
Rack Tarvos 72
Rameur - Concept 2 113
Rouleaux de massage 123
Roulettes (Kit) 98
Round Pouch 151

S

Sac - 35 / 60L 140
Sac de frappe Club Line 151
Sac de frappe Indiana 151
Sac de rangement 39
Safety Bar 13
Sand Bag - Strong Man 119
Sand Bag - WOD 118
Sangles anneaux - Gamme Compétition 55
Sangles anneaux - Gamme Entrainement 55
Sangles de suspension - Gamme Entrainement 50
Sangles de tirage 136
Sangles Yoke 116
Scellement chimique (Cartouche) 98
Scotch double face 107
Set minis bandes latex 126
Shaker 145
Ski Erg - Concept 2 113
Slamball 117
Sled - Compétition 34
Sled - Entrainement 34
Sol de protection 105
Sol en rouleaux 105
Sous-verre 145
Station à dips 87
Step 42
Stick de massage 122
Stockage de barre au sol vertical 94
Stockage de barre mural vertical 95
Stockage de corde à sauter 95
Stockage de poids épi 97
Stockage de tapis 97
Stockage de tapis mural 97
Stockage élastiques 95
Stockage poids horizontal 96
Stockage poids vertical 96
Support de barre 2.0 81

T

T-shirt 140
Tableau blanc 101
Tactical Sand Bag 119
Tamis & goujons (Kit) 98
Tank - Torque Fitness 34, 35
Tape kinésithérapie 137
Tapis confort 129
Tapis de yoga en liège 132
Tapis Entrainement - 140 cm 128
Tapis Entrainement - 180 cm 129
Télécommande (Timer) 102
Theragun Elite - Therabody 124
Theragun Mini - Therabody 124
Timer 2.0 103
Timer Home 103
Tour de cou 144
Trépied (Timer) 102
Triangle de tirage - Accessoires de poulie 46

W

Wallball - Gamme Compétition - 1 à 14 KG 36
Wallball - Gamme WOD - 4 à 12 KG 36
Wattbike Pro 110
Worm 37
Wrap 136

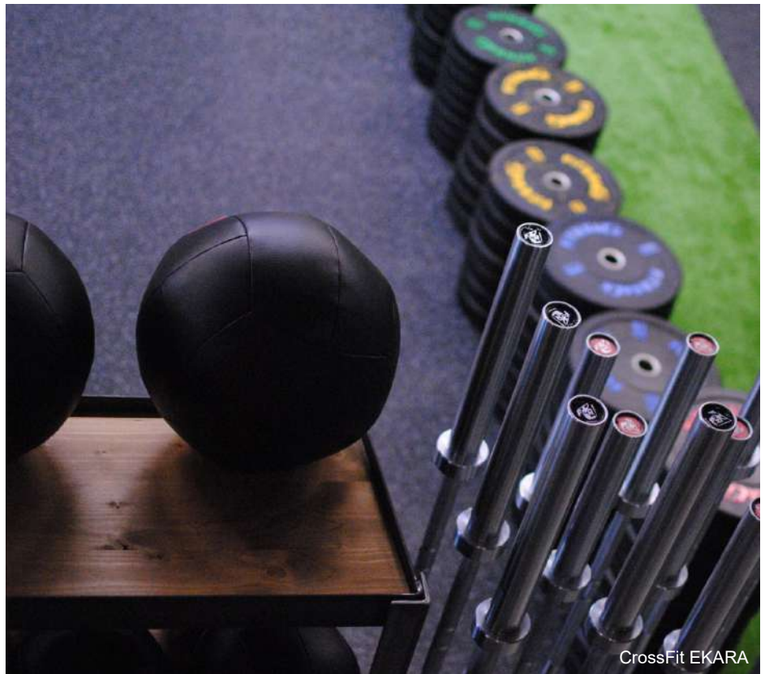
NOTES

Crossfit Mérélhos

Lyon Showdown Edition 2022

Home Gym

CrossFit Genay


CrossFit EKARA

CrossFit Atalante

10 Chemin du Chêne 69380
Civrieux-d'Azergues

contact@fitandrack.com

www.fitandrack.com