

ENTRAINEMENT FONCTIONNEL

*Multicross
Nomad 16
Circuit Pompiers
Xroq*



LAROCQ
PERFORMANCE & FITNESS



100%
FRANÇAIS

**L'entraînement fonctionnel vu avec
le savoir-faire et l'expertise de LAROQ.**

LAROQ



Fabriqué en France



MULTICROSS

Une gamme modulaire offrant des possibilités infinies



MODULARITÉ

Des sous-ensembles à assembler selon des configurations extrêmement variées pour s'adapter à tous les espaces. Choisissez vos modules de base et vos options et configurez votre espace MULTICROSS selon vos besoins et envies.



LIBERTÉ

A vous de choisir parmi un nombre incroyable d'options et d'accessoires. La quasi intégralité des supports est réglable en hauteur et amovible.

Des supports à élastique ont été spécialement prévus pour le travail avec élastiques. Cela pour répondre à toutes les pratiques du cross-training.



ROBUSTESSE

Conçues avec des tubes acier de section 80x80 et 3 mm d'épaisseur, les stations MULTICROSS sont les plus stables du marché.

Dans la plupart des configurations, elles n'ont pas besoin d'être fixées aux murs et peuvent donc être installées dans des espaces très divers.

MULTICROSS

LA PERFORMANCE POUR LE CROSS-TRAINING

GAMME GRIP AVEC FIXATION AU SOL

CHOISISSEZ VOTRE MODULE DE DÉPART



SÉLECTIONNEZ VOS OPTIONS



OBTENEZ LE MODULE D'ENTRAÎNEMENT PARFAIT



- Fixations obligatoires pour cette gamme
- Idéal pour les box trainings
- Un choix de 13 options possibles afin de configurer vos modules selon vos envies.

GAMME FREE SANS FIXATION AU SOL

CHOISISSEZ VOTRE MODULE DE DÉPART



SÉLECTIONNEZ VOS OPTIONS



OBTENEZ LE MODULE D'ENTRAÎNEMENT PARFAIT



- Une gamme stable et robuste
- Conçue pour le sport de haut-niveau
- Un vaste choix d'options pour une infinité de structures possibles.

MULTICROSS - GAMME GRIP

CHOISISSEZ VOTRE MODULE DE DÉPART

BB18

WALL RACK



... 1272 x 2073 cm ... 2810 cm

CARACTÉRISTIQUES

Acier - Peinture epoxy

80 x 80 cm

3 mm d'épaisseur

Tubes percés et numérotés

1 paire de crochets repose barre

BB102

FULL RACK



... 2158 x 1272 cm ... 2810 cm

CARACTÉRISTIQUES

Acier - Peinture epoxy

80 x 80 cm

3 mm d'épaisseur

Tubes percés et numérotés

2 paires de crochet repose barre

BB96

WALL RACK+



... 1272 x 2073 cm ... 3610 cm

CARACTÉRISTIQUES

Acier - Peinture epoxy

80 x 80 cm

3 mm d'épaisseur

Tubes percés et numérotés

Potence hauteur 360 cm

1 paire de crochets repose barre

BB98

FULL RACK+



... 2158 x 1272 cm ... 3610 cm

CARACTÉRISTIQUES

Acier - Peinture epoxy

80 x 80 cm

3mm d'épaisseur

Tubes percés et numérotés

Potence hauteur 360 cm

2 paires de crochets repose barre

MULTICROSS - GAMME GRIP *FIXATION AU SOL*

CHOISISSEZ VOS OPTIONS

BB101-A



Accroche accessoires

BB101-B



Paire de crochets repose
barres

BB101-C



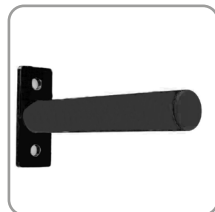
Paire de barres de sécurité
avancées

BB101-D



Cible

BB101-E



Epi de stockage
de poids

BB101-F



Accroche corde
ondulatoire

BB101-G



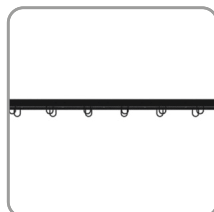
Barre de raccordement
entre deux modules
••• 2 m

BB101-H



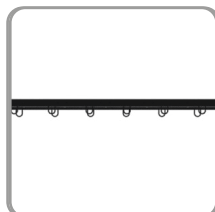
Barre de raccordement
entre deux modules
••• 1,5 m

BB101-I



Potence raccordement
avec deux accroches entre
deux modules
••• 2 m

BB101-J



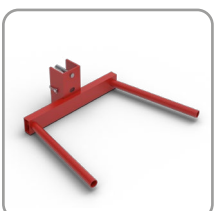
Potence raccordement
avec deux accroches entre
deux modules
••• 1,5 m

BB101-K



Poutre déportée

BB101-L



Station à dips

BB101-O



Echelle de raccordement
plate 2m

BB101-P

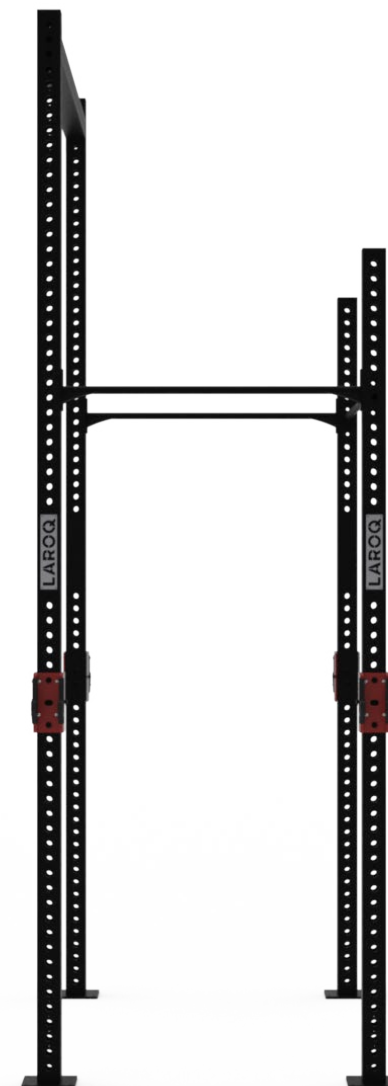


Echelle de raccordement
plate 3m

BB101-Q



Revêtement pour
extérieur



MULTICROSS - GAMME FREE

CHOISISSEZ VOTRE MODULE DE DÉPART

BB28

HALF RACK



... 160 x 160 cm ... 230 cm

CARACTÉRISTIQUES

Support barres ajustables

Repose barres ajustables

Supports & rangement à élastiques

Poignées de traction

Epis de rangement Ø51 mm

Range barres verticaux Ø51 mm

BB31

POWER RACK Ø51



... 160 x 220 cm ... 229 cm

CARACTÉRISTIQUES

Support barres ajustables

Barres de sécurité réglables

Supports & rangement à élastiques

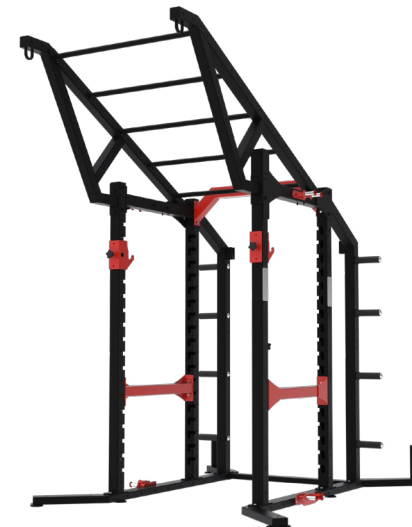
Poignées de traction

Epis de rangement Ø51 mm

Range barres verticaux Ø51 mm

BB76

SUPER RACK Ø51



... 200 x 300 cm ... 300 cm

CARACTÉRISTIQUES

Support barres ajustables

Barres de sécurité réglables

Supports & rangement à élastiques

Poignées de traction

Epis de rangement Ø51 mm

Range barres verticaux Ø51 mm

Echelle de traction 5 barreaux

MULTICROSS - GAMME FREE

CHOISISSEZ VOS OPTIONS

OP1



Barre muscle-up

OP2



Barre triangulaire

OP3



Barre multiprise

OP4



Barre muscle-up
réhaussée

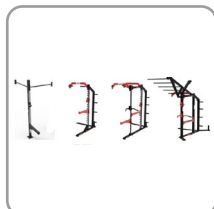
OP5



Echelle 5 barres

OPTIONS DE RACCORDEMENT ENTRE LES MODULES

OP6



Demi-module
BB18 / BB28 / BB31 / BB76

OP7-A



Echelle de
raccordement incurvée
... 3 m

OP7-B



Echelle de
raccordement incurvée
... 2 m

OP8-A



Echelle de
raccordement plate
... 3 m

OP8-B



Echelle de
raccordement plate
... 2 m

OP9-A



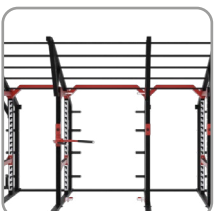
Barre muscle-up
de raccordement
... 2 m

OP9-B



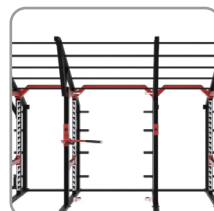
Barre muscle-up
de raccordement
... 1.5 m

OP10-A



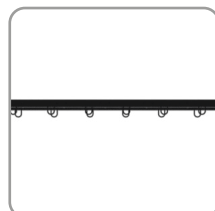
Echelle montante de
raccordement / 5 barres
... 2 m

OP10-B



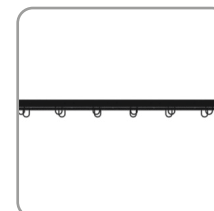
Echelle montante de
raccordement / 5 barres
... 1.5 m

OP11-A



Potence de raccordement
avec accroches
... 2 m

OP11-B



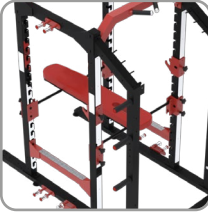
Potence de raccordement
avec accroches
... 1.5 m



MULTICROSS - GAMME FREE

CHOISISSEZ VOS OPTIONS

ACCESSOIRES & MODULES SUPPLÉMENTAIRES

OP12	OP13	OP14	OP15	OP16	OP17	OP18	OP19	OP20
								
Potence de traction Fixation latérale 3 barres	Potence de traction Fixation latérale 1 Barre muscle-up	Rack kettlebells	Rack wall ball	Rack bumper	Rack haltères	Crochets repose-barres supplémentaires extérieurs (paire)	Crochets repose-barres supplémentaires intérieurs (paire)	Repose-barre avancé de sécurité
OP21	OP22	OP23	OP24	OP25	OP26	OP27	OP28	OP29
								
Dips ajustable	Cible 4 m	Potence de corde à grimper 3 m	Potence sac de frappe	Grappler simple fourreau	Grappler double fourreau	Paire d'accroche-anneaux battle rope	Plateforme de jump réglable	Bras de jammer réglables*
OP30	OP31	OP32-A	OP32-B	OP33	OP34	OP35	OP36	OP37
								
Paire de bras soulevé de terre réglable*	Module hip-thrust réglable	Banc amovible / hauteur réglable / trou visage*	Banc amovible (banc et assise réglables en hauteur + trou visage)*	Plateforme d'haltérophilie	Pièces de ralliement de 2 cages par l'arrière	2 poulies réglables attachées à l'arrière de la structure	Revêtement pour extérieur	Kit personnalisation

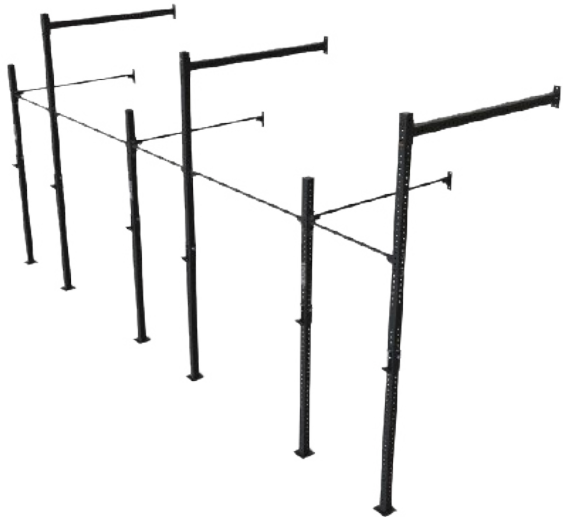
* non disponibles sur le module BB28

MULTICROSS

EXEMPLES DE CONFIGURATION



456 x 204 cm 300 cm



748 x 188 cm 360 cm

BB102 X2



Full rack

OP101-G



Raccordement de modules

2 m

BB96 X3



Wall rack+

OP101-G



Raccordement de modules

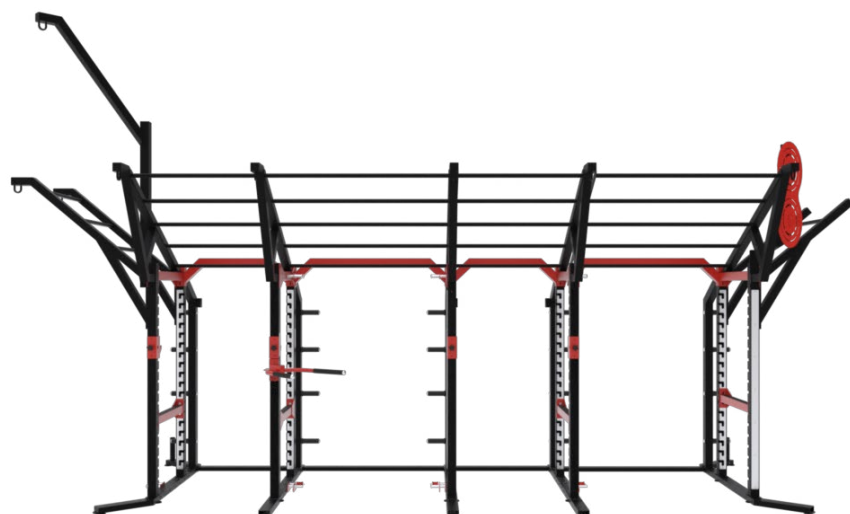
2 m

MULTICROSS

EXEMPLES DE CONFIGURATION



••• 775 x 310 cm ••• 556 cm



••• 775 x 310 cm ••• 556 cm

EXEMPLES DE MODULES ET OPTIONS

BB76 X2



Super Rack Ø51

OP6X2



Demi-module BB76

OP12



Potence de traction
Fixation latérale
3 barres

OP13



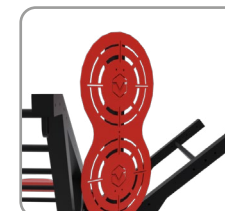
Potence de traction
Fixation latérale
1 barre muscle-up

OP21



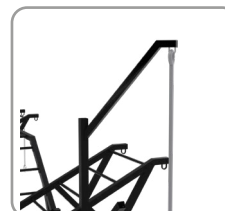
Dips ajustable

OP22



Cible

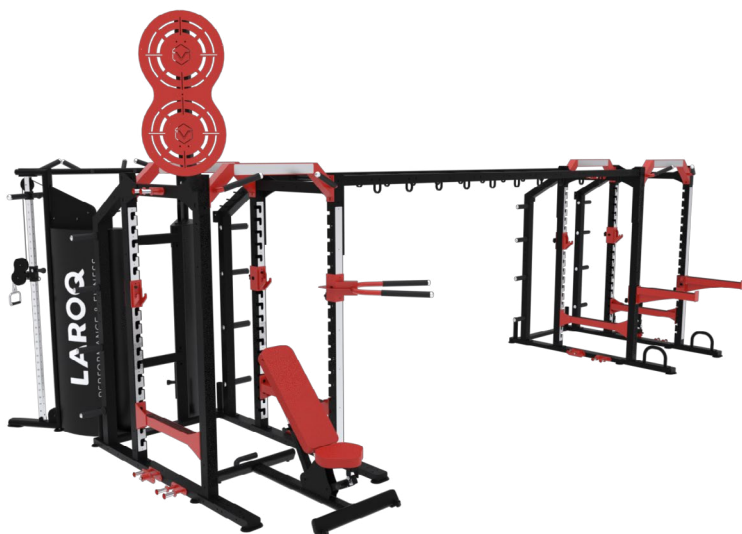
OP23



Potence de corde à
grimper

MULTICROSS

EXEMPLES DE CONFIGURATION



••• 770 x 365 cm ••• 330 cm



••• 770 x 365 cm ••• 330 cm

EXEMPLES DE MODULES ET OPTIONS

BB31x2



Power rack Ø51

BC05



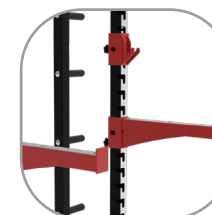
Banc réglable

OP8-A



Echelle raccordement
plate 3 m

OP20



Repose-barre avancé de
sécurité

OP21



Dips ajustable

OP22



Cible

OP26



Grappler
Double fourreau

OP27



Paire d'accroche-anneaux
à battle rope

OP13



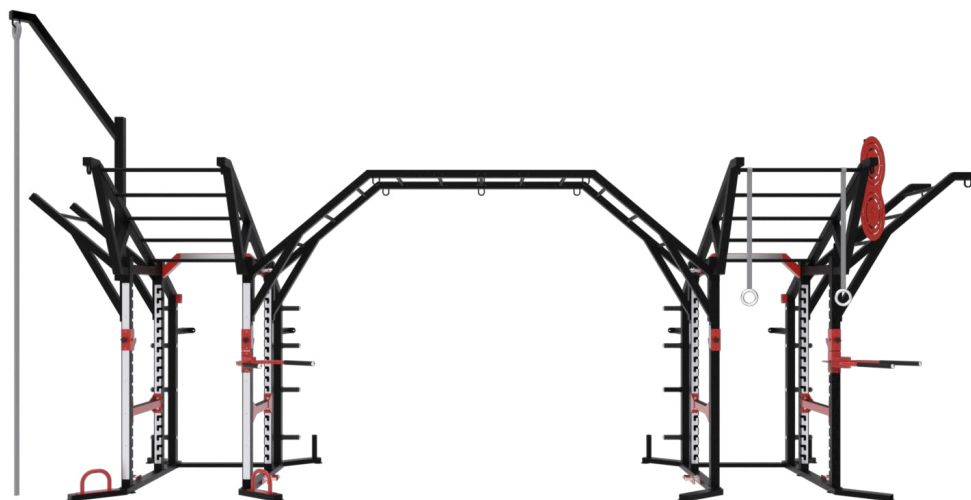
2 poulies réglables
attachées à l'arrière
de la structure

MULTICROSS

EXEMPLES DE CONFIGURATION



••• 900 x 300 cm ••• 450 cm



••• 900 x 300 cm ••• 450 cm

EXEMPLES DE MODULES ET OPTIONS

Options et accessoires vendus séparément

BB76



Super rack Ø51

OP27



Paire d'accroche -anneaux à battle-rope

OP27-A



Echelle raccordement inclinée

OP12



Potence de traction 3 barres
Fixation latérale

OP13



Potence de traction
1 barre muscle-up
Fixation latérale

OP21 x2



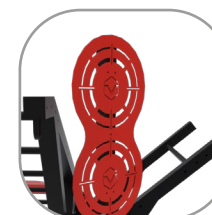
Dips ajustable

OP23



Potence de corde à grimper

OP22



Cible

MULTICROSS

EXEMPLES DE CONFIGURATION



EXEMPLES DE MODULES ET OPTIONS

BB76 X2



OP10-A



OP22



OP24



EXEMPLES DE MODULES ET OPTIONS

BB31 X 2



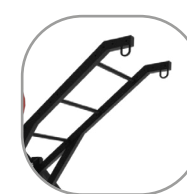
OP1



OP8-A



OP12



OP13



OP21



OP20



OP27 X 2



Fabriqué en France

NOMAD16

Module de cross-training
démontable et transportable



PRATICITÉ

Une cage de cross-training complète facile et rapide à installer.



POLYVALENCE

Offre une grande variété d'exercices grâce à ses nombreux modules. Le tout accessible pour 16 personnes en simultané.



TRANSPORTABLE

Le NOMAD16 peut être facilement transporté dans un véhicule standard.

NOMAD 16

L'EXPERTISE FRANÇAISE TRANSPORTABLE

FRANÇAIS	Conception et fabrication 100% française
PRATIQUE	Installation rapide et intuitive en 15 min par 2 personnes sans outillage. Livré avec 2 notices de montage et livret d'exercices
COMPACT	9,60 m ² au sol*
ROBUSTE	Acier galvanisé 2 mm d'épaisseur
DIVERSITÉ	Entièrement personnalisable et offrant de nombreuses possibilités d'exercices
POLYVALENCE	Convient en intérieur & extérieur
RÉSISTANCE	Prévu pour un usage intensif avec montage et démontage fréquent, sous toutes conditions climatiques et air salin. Résistant aux chocs anti-rouille
SÉCURITÉ	Équipé de crochets de sécurité identifiables
GARANTIE	5 ans structure & pièces
AUTO-STABLE	Sur sol plat (gazon, sable, chaussée goudronnée)
TRANSPORTABLE	A bras d'hommes ou à l'aide d'un engin de levage sans utilisation de palette. Gerbable et transportable par tous types de voies, adapté à un véhicule utilitaire léger
UTILISATION	En libre service et/ou avec encadrement, avec ou sans charge additionnelle

JUSQU'À 16 PERSONNES EN SIMULTANÉ

NOMAD16 est une cage de cross-training, compacte, démontable et transportable. Toute l'expertise et le savoir-faire de LAROQ, 1er fabricant français de matériel de musculation, sont mis en oeuvre dans ce module de préparation physique pouvant accueillir jusqu'à 16 pratiquants en simultané, dans un espace restreint, en intérieur ou extérieur.



Module présenté avec options

** Hauteur minimum recommandée pour l'installation du NOMAD16 en intérieur : 3,40 m*

NOMAD 16

DE NOMBREUX POSTES DE TRAVAIL

Le NOMAD16 de LAROQ propose de nombreux postes permettant une grande variété d'exercices, jusqu'à 16 personnes en simultanée. Ce module transportable offre aux pratiquants la possibilité de réaliser des exercices de renforcement musculaire, cardio-training, ou encore des étirements, avec ou sans charge supplémentaire.

Les différents équipements du NOMAD16 permettent de travailler l'ensemble des groupes musculaires de manière efficace et pratique. La proximité des différents postes permet également de s'entraîner sous forme de «circuit training».

Les postes du NOMAD16 sont fixés à l'aide de crochets de sécurité, réglables en hauteur et interchangeables sans outillage.

Les goupilles des poteaux sont équipées d'un câble anti-perte.

DE SÉRIE



Anneaux pour
corde ondulatoire



2 échelles de
traction



10 anneaux pour
sangle de
suspension



Banc couché &
Inclinable à 20°



2 crochets de
sécurité pour barre
réglables en
hauteur



2 repose-barres
avancés
réglables en hauteur



Cible



Chaise romaine
réglable en hauteur



Support pour dips
réglable en hauteur



Poignées de
traction



Plateforme
d'entraînement
réglable en hauteur



Grappler simple



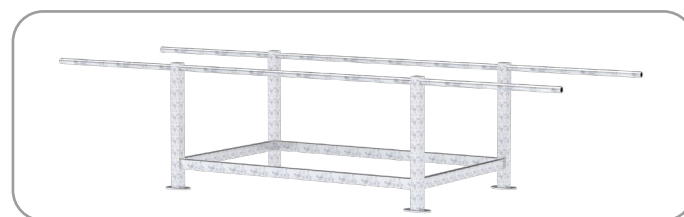
Barre réglable en
hauteur
(tractions/pompes)



Potence de sac de
frappe



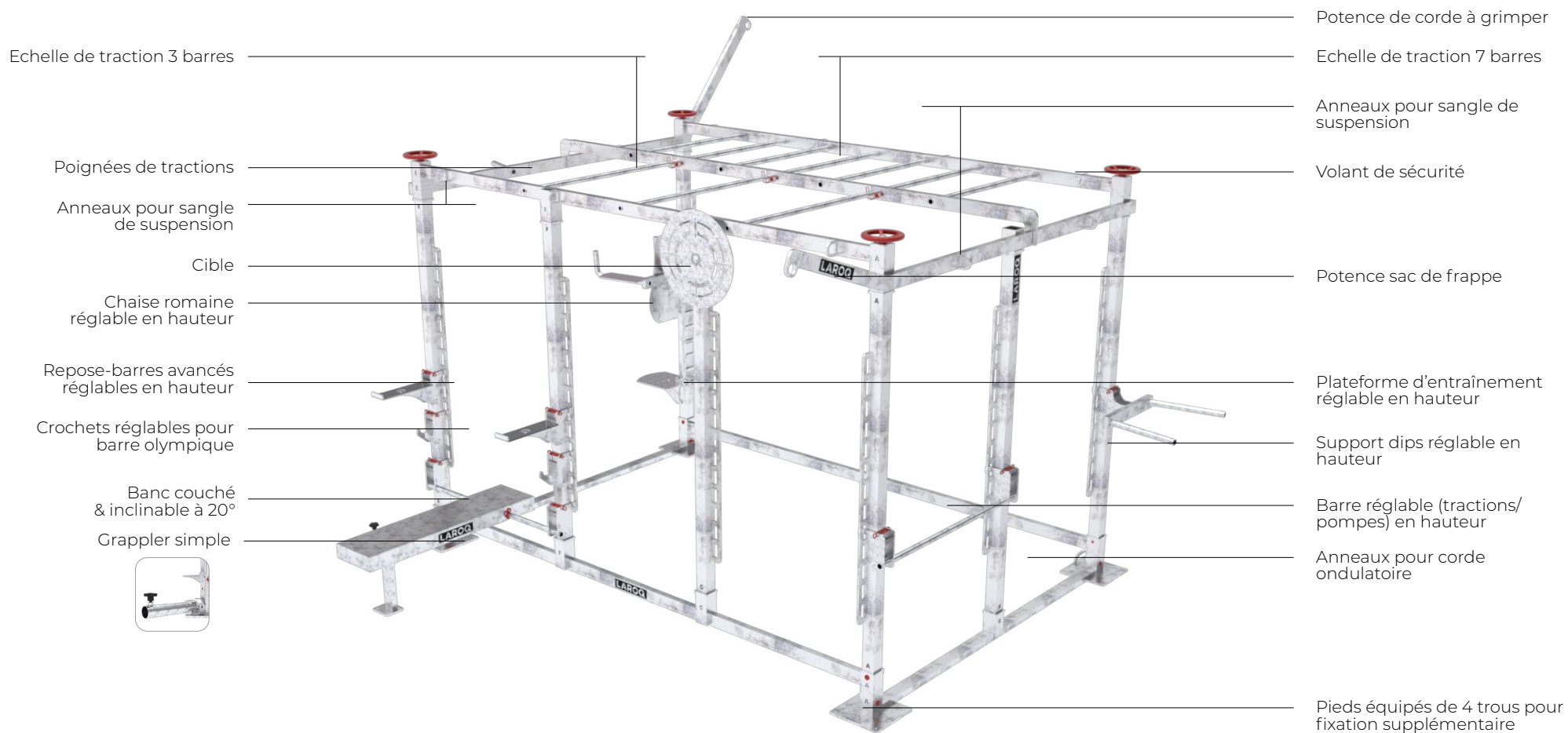
Potence de corde à
grimper



Rack de transport NOMAD16

NOMAD 16

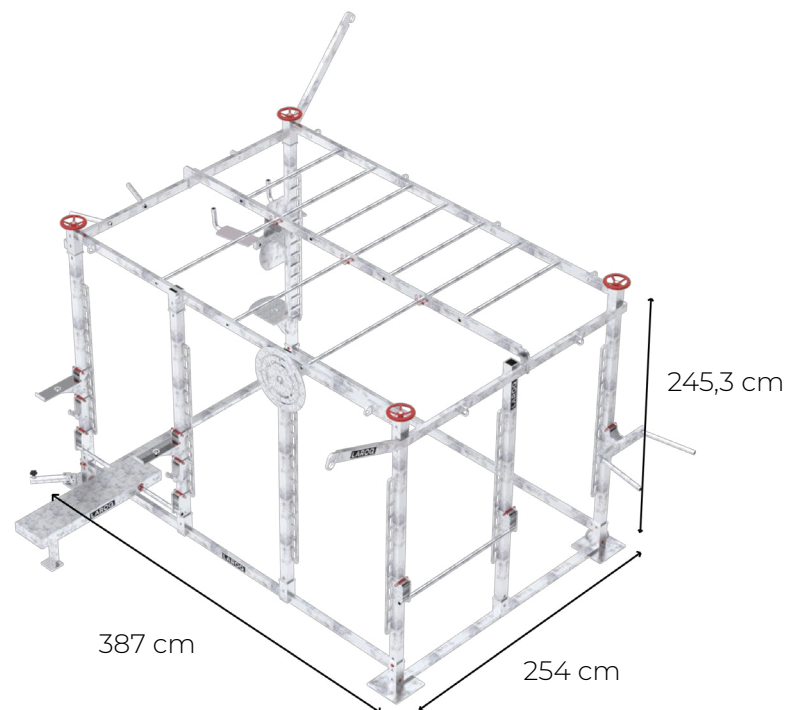
VUE DÉTAILLÉE MODULE NOMAD COMPLET



Le NOMAD16 doit être déployé sur un terrain plat - Nature du sol : gazon, sable, chaussée goudronnée - Hauteur minimale recommandée : 3,40 m

NOMAD 16

DE NOMBREUX POSTES DE TRAVAIL



DIMENSIONS MODULE

- . Dimensions totales : L. 456 x l. 410 x H. 305 cm
- . Surface au sol : 9,60 m²
- . Hauteur échelles de traction : 235 cm du sol
- . 2 échelles de traction : 7 barres espacées de 37,5 cm - 3 barres espacées de 76, 4cm
- . Hauteur poignées de traction : 224 cm du sol
- . Hauteur des 10 anneaux d'accroches sangles : 224 cm du sol
- . Tubes : L. 70 x l. 70 mm épaisseur 2 mm
- . Hauteur de plafond requise minimum : 340 cm
- . Poids total (structure standard+rack de transport): 323 kg



DIMENSIONS POSTES

- . Dimensions du banc : L. 36 x l. 120,6 x H. 43,7 cm - Banc inclinable à 20°
- . Hauteur de la potence de corde : 298 cm
- . Hauteur de la potence de sac de frappe : 243 cm
- . Hauteur cible : 217 cm
- . Support pour dips : Hauteur mini : 42,5 cm - Hauteur max : 168,5 cm
- . Chaise Romaine : Hauteur mini : 44,5 cm - Hauteur max : 170,5
- . Plateforme d'entraînement : Hauteur mini : 47,5 cm - Hauteur max : 173,5 cm
- . Barre réglable : Hauteur mini 38 cm - Hauteur max : 164 cm
- . Crochets réglables pour barre olympique : Hauteur mini : 42 cm - Hauteur max : 168,5 cm
- . Niveaux de réglage des postes : 13 niveaux - de 10,5 cm par 10,5 cm
- . Poids total (avec les postes optionnels + accessoires complets + rack + coffre) : 600 kg

NOMAD 16

TRANSPORT & INSTALLATION

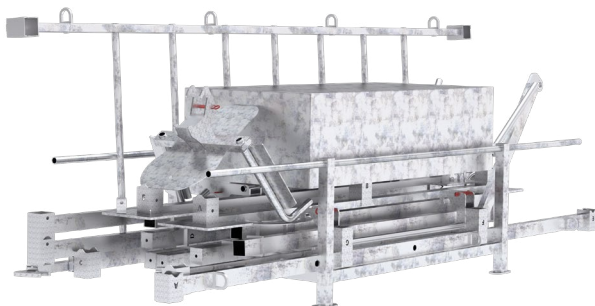
Pour faciliter son transport et son installation, le NOMAD16 est livré avec un rack de transport ainsi qu'un coffre de rangement étanche pour stockage des accessoires (en option). Le support du NOMAD16 ainsi que le coffre de rangement peuvent également servir pour des exercices, comme du soulevé de terre ou les exercices de pliométrie. (voir livret d'exercices)

Le NOMAD16 est livré avec une notice de montage, ainsi qu'un livret d'exercices par groupe musculaire et 2 escabeaux.

Le module NOMAD16 est équipé de goupilles de sécurité pour une sécurité optimale. Les goupilles des poteaux sont équipées d'un câble anti-perte.

CONDITIONNEMENT DE TRANSPORT

Coffre de rangement accessoires en option

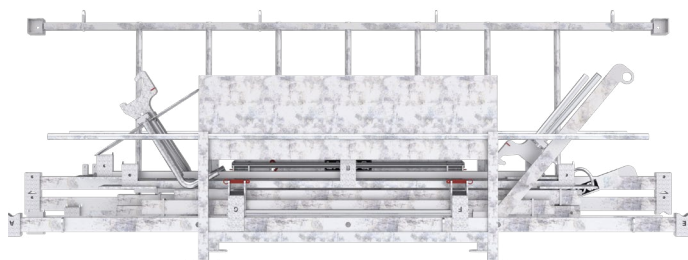
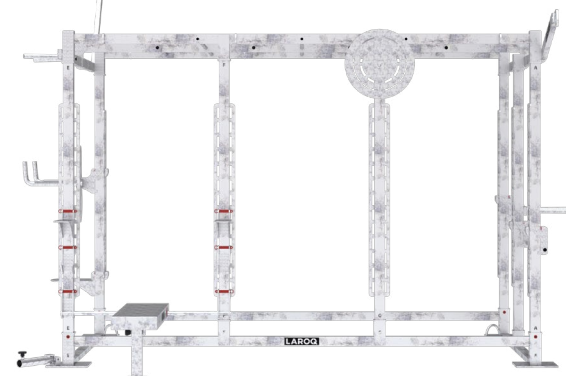


RACK DE TRANSPORT

Proposé de série



MODULE MONTÉ



DIMENSIONS SUPPORT DE TRANSPORT

Dimensions support chargé : L. 102,1 x l. 354,6 x H. 135,2 cm

Dimensions support vide : L. 97,1 x l. 300 x H. 65,6 cm

Dimensions coffre de rangement : L. 150 x l. 75 x H. 67 cm

Poids rack de transport vide : 30 kg

Poids coffre de rangement : 79 kg

Fabriqué en France



CIRCUIT POMPIERS

Parce que les Sapeurs-Pompiers ont des entraînements spécifiques, LAROQ propose des équipements dédiés et adaptés

ILS NOUS FONT CONFIANCE

De nombreux SDIS nous font confiance pour leur matériel de sport depuis des années, parmi lesquels :



CIRCUIT POMPIER

PARCOURS SPORTIF

BTA_01



Machine entièrement **démontable**
 Largeur entre poteaux 108 cm
 Dimensions poteau : tube carré de 70x70 ep3
 2 équerres avec range barre
 2 crochets repose barre réglables
 11 réglages (5 cm de décalage entre chaque réglage)
 Hauteur de barre : 90 cm min / 140 cm max
 14 réglages de barres
 Barre réglable avec 2 clavettes aimantées
 1 barre fixe autostable (250 cm)
 1 cible à 160 cm du sol
 8 attache-élastiques
 2 roulettes de déplacement

194 x 199 cm 254 cm 103 kg



Marche pieds



Supports élastiques



Cible à 1 m 60



Equerre range-barre



Repère au centre



Crochets repose-barre réglables



Roulettes de déplacement

OPTION : 2 SUPPORTS DE DISQUES

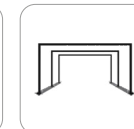


BTA_02



125 x 311 cm 164 cm

Tunnel spécial concours des pompiers d'une longueur de 3m. Stable, robuste, livré avec bâche transparente à œillets.



BTA_03M



300 x 30 cm

Plateau en bois multicouches sans nœud, de 25 cm de large et 33 mm d'épaisseur. Idéal pour une utilisation intensive. Pieds spéciaux en acier pour plus de robustesse.

BTA_03



300 x 25 cm

Plateau en bois multicouches sans nœud pour une solidité à toute épreuve. Longueur du banc 3m.

DOSSARD / SAC LESTÉ



DOSSARD LESTÉ 22KG BTA_04

Gilet lesté avec plaques amovibles de 20kg en taille unique



SAC LESTÉ 10KG BTA_05

Sac de force lesté de 10kg avec poignée centrale renforcée pour répondre aux critères du concours



SAC LESTÉ 20KG BTA_06

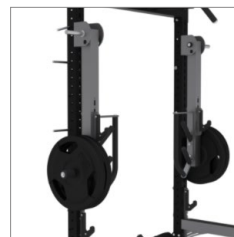
Sac de sable lesté de 20kg avec poignée centrale pour répondre aux critères du concours

Fabriqué en France



XROQ

Développée avec Frédéric DELAVIER, la gamme XROQ a été conçue pour proposer du matériel de qualité professionnelle au plus grand nombre



JAMMER & ASSISTANCE

Pouvant supporter jusqu'à 100 kg chacun, et permettant le travail avec élastiques, il offre également une assistance au démarrage lors de certains exercices avec barres grâce aux crochets repose barres.



POIGNÉES MULTI-POSITIONS

Les poignées multi-positions ont été conçues de manière ergonomique afin de garantir aux utilisateurs une prise en main agréable et fiable. Vous aurez ainsi la possibilité de varier votre entraînement et vos exercices en fonction de votre positionnement.



BARRE DE TRACTION

Le XR128 est également équipé d'une barre de traction vous permettant ainsi une grande variété d'exercices. Tractions en pronation, supination, travail des abdominaux et bien d'autres exercices sont possible sur notre XR128.

XR05

BANC RÉGLABLE



... 170 x 64 cm :: 140 cm

CARACTÉRISTIQUES



Assise et dossier réglables



Cale-jambes à abdominaux amovible



Sécurité par goupille



Muscles principaux
· Ensemble du corps

XR107

CHANDELLES RÉGLABLES



... 164 x 142 cm :: 168 cm

CARACTÉRISTIQUES



Repose barre réglable



Range disque



Supports à élastique



Muscles principaux
· Ensemble du corps

XR122

POWER RACK & BARRE DE TRACTION



... 164 x 156 cm :: 223 cm

CARACTÉRISTIQUES



Repose barre réglable



Barre de traction



Supports à élastique



Muscles principaux
· Ensemble du corps

XR128

POWER RACK & JAMMER



... 164 x 156 cm :: 223 cm

CARACTÉRISTIQUES



Jammer et assistance



Poignées multi-positions



Supports à élastique



Muscles principaux
· Dorsaux
· Pectoraux
Muscles secondaires
· Deltoides antérieurs
· Triceps
· Abdominaux
· Ischios-jambiers
· Trapèzes
· Biceps
· Quadriceps
· Avant-bras

DÉCOUVREZ NOS AUTRES UNIVERS

PERFORMANCE

30 années de collaboration avec les préparateurs physiques et les sportifs de haut-niveau



ACCESSOIRES

Des accessoires robustes et fiables pour accompagner vos entraînements



FITNESS

Des machines personnalisées pour un entraînement tout confort et en sécurité



CARDIO-TRAINING

Des gammes complètes et fiables pour répondre aux différents objectifs



WWW.LAROQ.COM

FLASHEZ LE QR CODE CI-CONTRE





LAROQ

LAROQ - PERFORMANCE & FITNESS

ADRESSE

Zone Industrielle du Grand Pont
13640 – La Roque d'Anthéron – France

CONTACT

+33(0)4 42 28 48 20
commercial@fizfab.com

CONTACT COMMERCIAL

Île-de-France & Est	+33(0)6 08 02 12 24
Nord & Ouest	+33(0)6 77 07 78 60
Grand Sud	+33(0)6 88 94 08 11
Centre-Est	+33(0)6 19 31 27 87
DROM-COM	+33(0)4 42 28 58 47

WWW.LAROQ.COM