

FOAD SHN

Semaine

	Le soulevé de terre
Dates	11 mars 2021
Durée	1h
Ressources à disposition	Cours zoom + PDF
Formateur ressource	Lely Thibaut
Cours concerné	Le soulevé de terre
Devoir	<p>1) Quelle variante du soulevé de terre choisiriez-vous pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un homme,45 ans, en surpoids, aucun passé sportif, qui souhaite commencer la musculation - Un strongman qui veut progresser aux boules d'atlas <p>Expliquez votre choix.</p> <p>2) Corrigez la position de départ de la photo</p> 
Evaluation	Correction par mail
Modalité de suivi	Questions réponses forum
Délai de réalisation	21 mars 2021

