

Dates	27/05/21
Durée	2h
Ressources mises à disposition	Cours zoom + PDF
Formateur ressource	Lely Thibaut
Cours concerné	La force maximale
Devoir	<p>Créer un programme d'entraînement pour développer la force maximale d'un cobaye en squat en utilisant les méthodes du cours ou d'autres, vous pouvez en combiner plusieurs également.</p> <p>Le programme doit comporter minimum deux séances par semaine sur le nombre de semaine de votre choix</p> <p>Vos séances doivent comporter minimum trois exercices</p> <p>Vous n'êtes pas obligé d'utiliser la fiche de séance prosport concept</p>
Evaluation	Correction par mail
Modalité de suivi	Questions réponses forum
Délai de réalisation	06 juin 2021