

## SUIVI APPORTS A DISTANCE

## FOAD SHN

Semaine 27: du 28 juin au 04 juillet 2021

Dates	01 juillet 2021
Durée	2h
Ressources mises à disposition	Cours ZOOM + PDF
Formateur ressource	Lely Thibaut
Cours concerné	Les différents types de préparation physique
Devoir	<p>Créer trois séances pour un joueur de tennis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 séance musculation en PP dissociée, en période de PPG</li> <li>- 1 séance en PP associée, objectif puissance de frappe</li> <li>- 1 séance en PP intégrée, objectif vitesse de déplacement en fond de cours</li> </ul>
Evaluation	Correction par mail
Modalité de suivi	Questions réponses forum
Délai de réalisation	11 juillet 2021