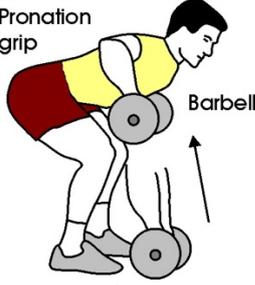
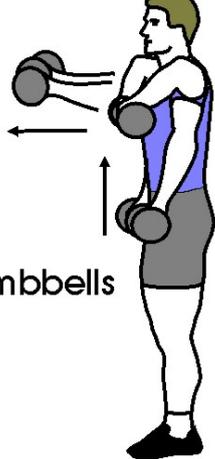


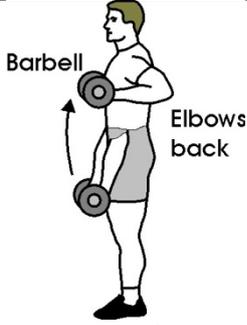
Devoirs FOAD 2024/2025

Cours :

Devoirs : Séance de musculation Masse

Remplir le tableau ci-dessous

<p>Développé couché</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>extention</p>  <p>Pull-over</p>	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Pronation grip</p>  <p>Barbell</p> <p>Rowing buste penché</p>	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
 <p>Dumbbells</p> <p>Tirage menton- extension coude</p>	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>

 <p>Barbell</p> <p>Elbows back</p> <p>Biceps curl</p>	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
 <p>semi-pronation</p> <p>Extension triceps poulie</p>	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>

- Quels problèmes avez-vous rencontrer ?

Date limite de correction : 30 octobre 2023

Documents supports :

- Séance musculation Semaine 3
- Pas d'autres supports utilisés.

Observations : Mattéo MAIORANA