

Devoirs FOAD 2023 / 2024

Cours : Séance initiation haltérophilie

Date de remise du devoir **mardi 22 octobre**

Devoirs : Retour de la séance 1 haltérophilie

Remplir la zone de texte ci-dessous

Envoyer la vidéo de vos essais à l'arraché et à l'épaulé

	Charge à l'arraché en Kg	Charge à l'épaulé en Kg
Essai n°1		
Essai n°2		
Essai n°3		
Essai n°4		

- Quels problèmes avez-vous rencontré ?

Date limite de correction : 23 octobre 2023

Documents supports :

- Séance musculation Semaine 1
- Pas d'autres supports utilisés, si vous ne savez pas répondre aux questions, n'inscrivez rien. Le but de cette séance est d'évaluer les connaissances pratiques de bases

Observations : Mattéo MAIORANA