Devoirs FOAD 2024 / 2025

Cours : Séance initiation haltérophilie

Devoirs : Retour de la séance haltérophilie spé extension à l’épaulé

Remplir la zone de texte ci-dessous

Envoyer les vidéos de vos 2 dernier essaies du dernier bloc de travail à l’arraché et à l’épaulé

|  |  |
| --- | --- |
|  | Charge à l’épaulé en Kg |
| Série n°1 |  |
| série n°4 |  |

* Quels problèmes avez-vous rencontrer ?