

## Evaluation haltérophilie progression

FOAD 2025 :

Après vous être échauffé, vous devrez évaluer vos PR sur les 2 mouvements d'haltérophilie. Vous réaliserez 2 répétitions consécutives à la charge la plus élevée possible.

La barre ne sera validé que si les 2 répétitions sont réussies.

Vidéo à l'appuis des barres les plus hautes validés

Barre réalisé en arraché :

Commentaire :

Barre réalisés en épaulé jeté :

Commentaire