

Semaine 19 du 5 au 11 mai

Devoir FOAD

Thème haltérophilie

Vous devrez proposer 2 semaines d'entraînement avec 2 séances/semaine

Pour un apprenant BPJEPS 5 mois avant le passage des barres.

Problématiques à l'arraché :

- trajectoire de barre
- Manque d'amplitude/vitesse de chute
- Faiblesse fessier

Problématiques à l'épaulé jeté :

- Tirage bras anticipé
- Faiblesse érecteur rachis
- Temps de bras au jeté.

Rendu du devoir le 13 mai