

# Semaine du 5 au 11 mai 2025

Planning FOAD total des heures : 14h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<p>Mise à jour épreuve musculation fédéral 2025</p>  <p>Matteo10H</p> 	<p><b>La supplémentation</b></p>  <p>Matteo</p> <p>Horaires :10H</p> 	<p>Férié</p>	<p>Révision Haltérophilie</p>   <p>Matteo</p> <p>Horaires :13h</p> 



Devoirs à rendre après une lecture d'un cours écrit, Cours vidéo ou visio à renvoyer par mail



Cours en vidéo à regarder sur la plateforme



Cours en Visio conférence. Résumé du cours à envoyer par mail



Séance pratique à réaliser. Bilan de la séance à renvoyer par mail

*\*La totalité du travail par semaine doit être de 14h hebdomadaire. Le calcul des heures se fait sur le temps de lecture ou de visionnage + le travail à faire. Chaque cours fait l'objet d'une fiche définissant les actions à réaliser, le temps de travail et la date limite de renvoi.*