

Semaine 1 :

Ressources mises à disposition	PDF
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	
Devoir	Réaliser la séance 1 de musculation et répondre aux questions suivantes : - Quel a été votre ressenti sur la séance ? - Comment avez-vous procédé pour trouver l'intensité demandée ? - Décrivez en quelques mots l'échauffement mus en place. - Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?
Date de rendu de devoir	Le Jeudi 9 Octobre