

Semaine 3 :

Ressources mises à disposition	PDF
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	
Devoir	Réaliser la séance 2 de musculation et répondre aux questions suivantes : - Quel a été votre ressenti sur la séance ? - Comment avez-vous procédé pour trouver l'intensité demandée ? (% RM) - Sur l'exercice de la barre au front, quelle(s) problématique(s) avez-vous rencontrées ? - Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?
Date de rendu de devoir	Le Jeudi 23 Octobre