

Semaine 5 :

Ressources mises à disposition	PDF
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	Musculation
Devoir	<p>Réaliser la séance 3 de musculation et répondre aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quel a été votre ressenti sur la séance ?</li> <li>- Quelle était votre montée en charge sur le front squat ?</li> <li>- Quels sont les avantages du Biset et du Superset ?</li> </ul>
Date de rendu de devoir	Le Jeudi 6 Novembre