

Semaine 5 :

Ressources mises à disposition	PDF
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	Musculation
Devoir	Réaliser la séance 3 de musculation et répondre aux questions suivantes : <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