

Semaine 6 :

Ressources mises à disposition	PDF + Liens vidéos YouTube
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	Base de l'haltérophilie
Devoir	Faire un tableau avec l'ensemble des semi techniques (5) et renforcement spécifiques (3) + 1 colonne avec descriptions (saut ou pas , flexion ou pas....) + 1 colonne sur les objectifs de chaque semi technique
Date de rendu de devoir	Le Jeudi 13 Novembre