

Semaine 6 :

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