

Semaine 6 :

Ressources mises à disposition	<p>PDF + Liens vidéos YouTube</p> <p><a href="https://youtu.be/QfU9rwbrRHE?si=UJ94r1eJZzTDoHn4">https://youtu.be/QfU9rwbrRHE?si=UJ94r1eJZzTDoHn4</a></p> <p><a href="https://youtu.be/pgDDa85ttsE?si=HQpaXT5-ajkKEweL">https://youtu.be/pgDDa85ttsE?si=HQpaXT5-ajkKEweL</a></p> <p><a href="https://youtu.be/pn8mqlG0nkE?si=M_PYEZIKYfHFFsV0">https://youtu.be/pn8mqlG0nkE?si=M_PYEZIKYfHFFsV0</a></p> <p><a href="https://youtu.be/laJOtVwXSZw?si=lqR_Y7YYdf3KRfrg">https://youtu.be/laJOtVwXSZw?si=lqR_Y7YYdf3KRfrg</a></p>
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	Haltérophilie
Devoir	<p>Réaliser la séance 3 d'haltérophilie et répondre aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quel a été votre ressenti sur la séance ?</li> <li>- Pourquoi est-il important d'avoir une bonne trajectoire ?</li> <li>- En quoi la flexion d'arraché améliore votre chute d'arraché ?</li> <li>- Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?</li> </ul>
Date de rendu de devoir	Le Jeudi 13 Novembre