

Semaine 7 :

Ressources mises à disposition	PDF
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	
Devoir	Réaliser la séance 4 de musculation et répondre aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none">- Quel a été votre ressenti sur la séance ?- Quels exercices selon-vous étaient sur l'explosivité ? Et pourquoi ?- Quelle est la différence entre le good morning assis et debout ?
Date de rendu de devoir	Le Jeudi 20 Novembre