

Semaine 8 :

Ressources mises à disposition	PDF + Liens vidéos YouTube https://youtu.be/HmMuQp4yFkI?si=Xu2_GfGkhKtp17cU https://youtu.be/GAA6KglK5u0?si=3lQRS9LWGph6S3aT
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 ?- Pour travailler l'arraché debout, j'aurais pu remplacer par quoi ?- Quels sont les observables pour savoir si j'ai une bonne extension ?- Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?
Date de rendu de devoir	Le Jeudi 27 Novembre