

Semaine 10 :

| | |
|--------------------------------|---|
| Ressources mises à disposition | Visio + PDF |
| Formateur ressource | Christophe DAMIEN |
| Cours concerné | Méthodes d'hypertrophie |
| Devoir | <p>Après visionnage du cours, répondez aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none">- Citez les différentes méthodes d'hypertrophie et leurs effets.- Donnez les paramètres d'effort pour l'hypertrophie sarcoplasmique et l'hypertrophie myofibrillaire.- Pour la masse et le volume donnez un exemple de séance pour le haut et le bas du corps. |
| Date de rendu de devoir | Mercredi 10 Décembre |