

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"> <li>- Citez les différentes méthodes d'hypertrophie et leurs effets.</li> <li>- Donnez les paramètres d'effort pour l'hypertrophie sarcoplasmique et l'hypertrophie myofibrillaire.</li> <li>- Pour la masse et le volume donnez un exemple de séance pour le haut et le bas du corps.</li> </ul>
Date de rendu de devoir	Mercredi 10 Décembre