

Semaine 13 :

Ressources mises à disposition	PDF + Visio
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	Musculation fédérale
Devoir	Déterminer les objectifs possibles en musculation (type de séance) sur les épreuves de musculation fédérale.
Date de rendu de devoir	Le Jeudi 22 janvier