

Semaine du 29 mars au 3 avril :

Ressources mises à disposition	Ensemble des cours
Formateur ressource	Christophe DAMIEN /. Gabriel LABARTHE
Cours concerné	Cours technique de l'UC3
Devoir	<p>Vous devez réaliser une séance de mouvements balistiques (au choix puissance, vitesse, explosivité) et une séance d'haltérophilie pour une initiation.</p> <p>Profil de la personne :            Homme 25 ans pas de pathologie, sportifs régulier (course à pied et basket 3 fois par semaine). Pas de pratique de la musculation. Porbleme de mobilité de cheville.            HOOPER du jour.            Fatigue 3            Courbatures : 2            Sommiel : 2            Stress : 3</p>
Date limite	3 avril