

Dates	25 mars 2021
Durée	1h
Ressources mises à disposition	Cours ZOOM et PDF sur la plateforme
Formateur ressource	Thibaut Lely
Cours concerné	La planification
Devoir	<p>Réaliser une planification pour un pratiquant régulier de musculation, qui souhaiterait se préparer pour l'été</p> <p>Analyse de tache :</p> <p>Bertrand 30 ans, pratique la musculation depuis 3 ans, essentiellement dans un but de santé générale jusqu'ici.</p> <p>Il souhaite améliorer son aspect esthétique avant l'été (nous sommes en mars), donc il aimerait perdre un peu de gras et être plus musclé.</p> <p>Pas de pathologies connues</p> <p>Scan postural : épaules enroulées, tête projetée en avant</p> <p>Il ne connaît pas ses 1 rm</p>
Evaluation	Correction par mail
Modalité de suivi	Questions réponses forum
Délai de réalisation	06/04/2021

