

Dates	06 avril 2021
Durée	1h
Ressources mises à disposition	Cours ZOOM sur plateforme + PDF
formateur	Lely Thibaut
Cours concerné	L'échauffement
Devoir	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Construisez un échauffement détaillé et précis pour Une séance de force max au squat</li><li>2) Quels types d'étirements sont recommandés en échauffement et lesquels sont déconseillés ?</li></ol>
Evaluation	Correction par mail
Modalité de suivi	Questions réponses forum
Délai de réalisation	16 avril 2021