

SUIVI APPORTS A DISTANCE

FOAD SHN

Semaine 21 du 17 au 23 mai

Dates	17/05/21
Durée	2h
Ressources mises à disposition	Cours zoom + PDF
Formateur ressource	Lely Thibaut
Cours concerné	Les HIIT
Devoir	<p>Quels sont les conditions nécessaires et indispensables pour proposer un HIIT à une personne ?</p> <p>Quels sont les avantages principaux d'un HIIT ?</p> <p>Quels sont les paramètres d'effort nécessaires pour la réalisation d'un HIIT ?</p>
Evaluation	Correction par mail
Modalité de suivi	Questions réponses forum
Délai de réalisation	27 mai 2021