

SUIVI APPORTS A DISTANCE

FOAD SHN

Semaine 20 du 10 au 16 mai

Dates	12/04/21
Durée	1h
Ressources mises à disposition	Cours zoom + PDF
Formateur ressource	Lely Thibaut
Cours concerné	Machines guidées
Devoir	<p>Créer une séance hypertrophie myofibrillaire bas du corps comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none">- un premier exo de base avec un travail en préfatigue sur machine- un exercice sur barre guidée- un exercice sur machine mécanique- deux exercices d'isolation (un sur machine et un sur poulie) <p>je veux les paramètres d'effort et les consignes !</p>
Evaluation	Correction par mail
Modalité de suivi	Questions réponses forum
Délai de réalisation	22 mai 2021