

SUIVI APPORTS A DISTANCE

FOAD SHN

Semaine 23 : du 31 mai au 06 juin 2021

Dates	04/05/2021
Durée	2h
Ressources mises à disposition	Cours zoom + PDF
Formateur ressource	Lely Thibaut
Cours concerné	La pliométrie
Devoir	<ol style="list-style-type: none">1) Etablir une séance d'entraînement en pliométrie destinée à un débutant dans ce domaine (3 exercices minimum)2) Lister les dangers et limites de la pliométrie
Évaluation	Correction par mail
Modalité de suivi	Questions réponses forum
Délai de réalisation	15 juin 2021