

Dates	10/06/21
Durée	2h
Ressources mises à disposition	Cours zoom + PDF
Formateur ressource	Lely Thibaut
Cours concerné	La phase d'affutage
Devoir	<p>Concevoir une phase d'affutage de 10 jours pour la compétition d'un haltérophile de niveau national.</p> <p>Sur le cycle précédant votre athlète s'entraînait 5 fois par semaine, avec en moyenne 20 séries par entraînement, essentiellement sur les deux mouvements de compétition et quelques semis techniques.</p> <p>Le travail sur les mouvements de compétition se faisait entre 85 et 95% du 1rm et les mouvements d'assistance étaient entraînés sur des RPE 8 maximum</p>
Evaluation	Correction par mail
Modalité de suivi	Questions réponses forum
Délai de réalisation	20 juin 2021

