

Devoirs FOAD 2023 / 2024

Cours :

Devoirs : Séance de Force vitesse

Date de correction du devoir **lundi 20 novembre**

Remplir le tableau ci-dessous

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Squat **C:\Users\Dinse\Desktop\BPJEPS AGFF 2018\PHOTOS EXERCICES\SQUAT.jpg**  | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |
| **C:\Users\Dinse\Desktop\BPJEPS AGFF 2018\PHOTOS EXERCICES\EXTENSION CHEVILLE A LA PRESSE INCLINEE.jpg**Leg press | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |
| **C:\Users\Dinse\Desktop\BPJEPS AGFF 2018\PHOTOS EXERCICES\LEG EXTENSION.jpg**Leg extension  | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |
| **C:\Users\Dinse\Desktop\BPJEPS AGFF 2018\PHOTOS EXERCICES\LEG CURL JAMBES.jpg**Leg curl  | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |

* Quels problèmes avez-vous rencontrer ?

Date limite de correction : 30 octobre 2023

Documents supports :

* Séance musculation
* Pas d’autres supports utilisés.

Observations : Mattéo MAIORANA