

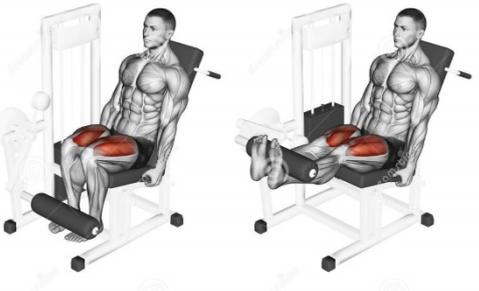
Devoirs FOAD 2023 / 2024

Cours :

Devoirs : Séance de Force vitesse

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

Remplir le tableau ci-dessous

<p>Squat</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Leg press</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Leg extension</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Leg curl</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>

- Quels problèmes avez-vous rencontrer ?



Date limite de correction : 30 octobre 2023

Documents supports :

- Séance musculation
- Pas d'autres supports utilisés.

Observations : Mattéo MAIORANA