




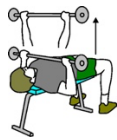

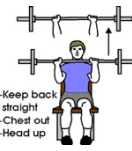


Devoirs FOAD 2023 / 2024

Cours : Bilan des connaissances pratiques

Devoirs : Séance de musculation contrôle des connaissances de base

Remplir le tableau ci-dessous

| | | | |
|--|--------------------------|---------------------------------|--------------------|
| <p>Curl à la barre</p>  | <p>Charge séries 1 :</p> | <p>Charge dernière séries :</p> | <p>Remarques :</p> |
| <p>Tirage landmine</p>  | <p>Charge séries 1 :</p> | <p>Charge dernière séries :</p> | <p>Remarques :</p> |
| <p>Hip trust</p>  | <p>Charge séries 1 :</p> | <p>Charge dernière séries :</p> | <p>Remarques :</p> |
| <p>Soulevé de terre</p>  | <p>Charge séries 1 :</p> | <p>Charge dernière séries :</p> | <p>Remarques :</p> |
| <p>Squat</p>  | <p>Charge séries 1 :</p> | <p>Charge dernière séries :</p> | <p>Remarques :</p> |
| <p>Développé couche</p>  | <p>Charge séries 1 :</p> | <p>Charge dernière séries :</p> | <p>Remarques :</p> |
| <p>Tirage Buste penché</p>  | <p>Charge séries 1 :</p> | <p>Charge dernière séries :</p> | <p>Remarques :</p> |
| <p>Développé Militaire</p>  | <p>Charge séries 1 :</p> | <p>Charge dernière séries :</p> | <p>Remarques :</p> |

- Quels problèmes avez-vous rencontré ?

Date limite de correction : **16 octobre 2023**

Documents supports :

- Séance musculation Semaine 1
- Pas d'autres supports utilisés, si vous ne savez pas répondre aux questions, n'inscrivez rien. Le but de cette séance est d'évaluer les connaissances pratiques de bases

Observations : Mattéo MAIORANA