

Devoirs FOAD 2023 / 2024

Cours :

Devoirs : Séance de musculation Masse

Date de correction du devoir **lundi 30 octobre**

Remplir le tableau ci-dessous

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Développé couché Une image contenant dessin, croquis, clipart, illustration  Description générée automatiquement | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |
| Pull-over | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |
| Une image contenant dessin, dessin humoristique, clipart, illustration  Description générée automatiquementRowing buste penché  | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |
| Une image contenant dessin, joint, dessin humoristique, clipart  Description générée automatiquementTirage menton- extension coude  | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |
| Une image contenant dessin, croquis, chaussures, joint  Description générée automatiquementBiceps curl  | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |
| Une image contenant dessin, croquis, illustration, clipart  Description générée automatiquementExtension triceps poulie  | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |

* Quels problèmes avez-vous rencontrer ?

Date limite de correction : 30 octobre 2023

Documents supports :

* Séance musculation Semaine 3
* Pas d’autres supports utilisés.

Observations : Mattéo MAIORANA