

Devoirs FOAD 2023 / 2024

Cours : Séance initiation haltérophilie

Date de remise du devoir mardi 17 octobre

Devoirs : Retour de la séance 1 haltérophilie

Remplir la zone de texte ci-dessous

Envoyer la vidéo de vos essaies à l’arraché et à l’épaulé

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Charge à l’arraché en Kg | Charge à l’épaulé en Kg |
| Essai n°1 |  |  |
| Essai n°2 |  |  |
| Essai n°3 |  |  |
| Essai n°4 |  |  |

* Quels problèmes avez-vous rencontrer ?

Date limite de correction : 23 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