

Devoirs FOAD 2023 / 2024

Cours : Séance haltérophilie

Date de remise du devoir mardi 28 NOVEMBRE

Devoirs : Retour de la séance 1 haltérophilie

Remplir la zone de texte ci-dessous

Envoyer les vidéos de vos 4 essais à l’arraché et à l’épaulé jeté

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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 : 9 décembre 2023