

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 rencontré ?

Date limite de correction : **9 décembre 2023**

