

Devoirs FOAD 2023 / 2024

Cours : Séance initiation haltérophilie

Date de remise du devoir **30 octobre**

Devoirs : Retour de la séance 1 haltérophilie

Remplir la zone de texte ci-dessous

Envoyer les vidéos de vos 2 dernier essaies du dernier bloc de travail 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		

- Quels problèmes avez-vous rencontrer ?

Date limite de correction : **6 novembre 2023**

Documents supports :

- Séance haltérophilie semaine 4
- Pas d'autres supports utilisés.

Observations : Mattéo MAIORANA