

Devoirs FOAD 2023 / 2024

Cours : Séance musculation semaine 12

Devoirs : Séance de musculation remplir le tableau

Remplir le tableau ci-dessous

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Squat clavicule Squat con bilanciere davanti o squat frontale - esercizio per gambe ... | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |
| Presse à cuisseUne image contenant croquis, dessin, meubles, illustration  Description générée automatiquement | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |
| Leg extension/leg curlUne image contenant chaise, dessin, clipart, meubles  Description générée automatiquementUne image contenant clipart, illustration, drôle, dessin humoristique  Description générée automatiquement | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |
| Une image contenant dessin, croquis, clipart, illustration  Description générée automatiquement Reverse nordic/nordic hamstring Une image contenant clipart, dessin humoristique, illustration, drôle  Description générée automatiquement avec une confiance moyenne | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |
| Calf extension Une image contenant dessin, clipart, chaussures, dessin humoristique  Description générée automatiquement | Charge sériés 1 : | Charge dernière séries : | Remarques : |
| Stomac vaccumUne image contenant croquis, dessin, clipart, Dessin au trait  Description générée automatiquement |  |  | Remarques : |

* Quels problèmes avez-vous rencontrer ?

Date limite de correction : 16 octobre 2023

Documents supports :

* Séance musculation Semaine 12
* 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