


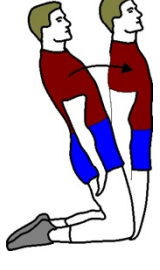


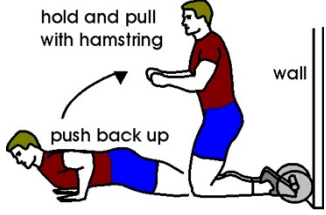

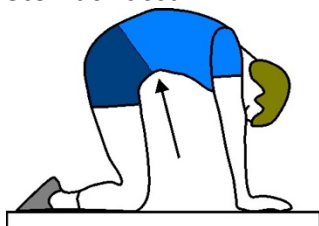
Devoirs FOAD 2023 / 2024

Cours : Séance musculation semaine 12

Devoirs : Séance de musculation remplir le tableau

Remplir le tableau ci-dessous

<p>Squat clavicule</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Presse à cuisse</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Leg extension/leg curl</p>  <p>one leg</p> <p>alternate</p> <p>extend the feet</p>	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
 <p>Reverse nordic/nordic</p>	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>

<p>hamstring</p> <p>hold and pull with hamstring</p> <p>push back up</p> 			
<p>Calf extension</p> <p>Roll from heel to toes</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Stomac vaccum</p> 			<p>Remarques :</p>

- 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