

Devoirs FOAD 2023 / 2024



Cours : Séance Renforcement Sans matériel

Date de remise du devoir **mardi 30 janvier**

Devoirs : Retour séance Haltéro arraché spé chute

Envoyez-moi la vidéo du premier bloc du complexe final et du dernier en spécifiant la charge

Difficultés rencontrés / Ressenti :