

Cours : Séance initiation haltérophilie

Date de remise du devoir **13 février**

Devoirs : Retour de la séance haltérophilie spé extension à l'épaulé

Remplir la zone de texte ci-dessous

Envoyer les vidéos de vos 2 dernier essais du dernier bloc de travail à l'arraché et à l'épaulé

	Charge à l'épaulé en Kg
Série n°1	
série n°4	

- Quels problèmes avez-vous rencontré ?