

Commande devoir FOAD  
Semaine 18 La pliométrie

Dates	12 Février
Durée	2h
Ressources mises à disposition	Cours zoom + PDF
Formateur ressource	MAIORANA Matteo
Cours concerné	La pliométrie
Devoir	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Établir une séance d'entraînement en pliométrie destinée à un débutant dans ce domaine (3 exercices minimum)</li><li>2) Lister les dangers et limites de la pliométrie</li></ol>
Délai de réalisation	26 Février