Commande devoir FOAD N

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  |  1. Établir une séance d’entrainement en pliométrie destinée à un débutant dans ce domaine (3 exercices minimum)

 1. Lister les dangers et limites de la pliométrie

  |
| Délai de réalisation  | 26 Février  |