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 |