PRO SPORT CONCEPT La formation

Retour séance musculation fédérale

Date de remise du devoir : 30 avril

Date de rendu du devoir : 7 mai

1- Effectuer un retour sur votre ressentit physique lier aux épreuves de compétition régional 2024 de musculation fédérale

2- Effectuer un retour sur les besoins lié à cette pratique et proposer une planification sur 6 mois de préparation aux compétitions de musculation fédérale