




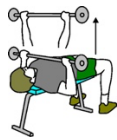

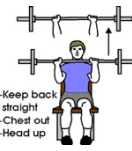


Devoirs FOAD 2024 / 2025

Cours : Bilan des connaissances pratiques

Devoirs : Séance de musculation contrôle des connaissances de base

Remplir le tableau ci-dessous

<p>Curl à la barre</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Tirage landmine</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Hip trust</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Soulevé de terre</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Squat</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Développé couche</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Tirage Buste penché</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Développé Militaire</p> 	<p>Charge séries 1 :</p>	<p>Charge dernière séries :</p>	<p>Remarques :</p>

- Quels problèmes avez-vous rencontré ?

Date limite de correction : 10 jours

Documents supports :

- Séance musculation Semaine 1
- Pas d'autres supports utilisés, si vous ne savez pas répondre aux questions, n'inscrivez rien. Le but de cette séance est d'évaluer les connaissances pratiques de bases

Observations : Mattéo MAIORANA