

Devoirs FOAD 2024/2025

Cours : Séance initiation haltérophilie

Devoirs : Retour de la séance 1 haltérophilie

Remplir la zone de texte ci-dessous

Envoyer les vidéos de vos 2 dernier essaies du dernier bloc de travail à l’arraché et à l’épaulé

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Charge à l’arraché en Kg | Charge à l’épaulé en Kg |
| Essai n°1 |  |  |
| Essai n°2 |  |  |

* Quels problèmes avez-vous rencontrer ?

Documents supports :

* Séance haltérophilie semaine 4
* Pas d’autres supports utilisés.

Observations : Mattéo MAIORANA