



La musculation avec ou sans appareil

publié le 05/06/2012 - mis à jour le 06/06/2012

Descriptif :

Comprendre la musculation, les grands principes, identifier les mobiles et proposer des contenus adaptés avec ou sans appareil. Propositions de cycles détaillés respectant la périodisation de l'entraînement.

Comprendre la musculation, les grands principes, identifier les mobiles et proposer des contenus adaptés **avec** ou **sans appareil**.

Propositions de cycles détaillés respectant la périodisation de l'entraînement.

Cliquer sur le titre pour télécharger le document.

-  La musculation avec ou sans appareil (PDF de 650.2 ko)
Laurent ETOURNEAU - Décembre 2010



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.