

MAITRISES TECHNIQUES

RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

Aurélie DELROT

A conserver :

- Mise en page
- Structure du dossier
-

A améliorer :

- Ta méthode en endurance de force n'est pas bonne, quelle est l'intensité de ta charge ?
- Pourquoi n'as tu pas fait de tableau de planification général ?
- Ordre dans tes méthodes musculation (dans l'idéal force avant endurance de force)
- Développer ta partie cardio
- Justifier choix des épreuves
- Page de garde et sommaire

Note :

- Présentation Sommaire PDF Numéro de pages (1.5 pt)	:	0,5
- Profil du candidat (1 pt)	:	1
- Rappel des épreuves (1 pt)	:	0
- Justification du choix de l'épreuve (1 pt)	:	0
- Justifier sa planification (découpage + méthodes) (2 pts)	:	1
- Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts)	:	0
- Détails des différents cycles		
o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt)	:	1
o Détails des séances musculation (5 pts)	:	4
o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts)	:	3,5
- TOTAL	:	11