



MAITRISES TECHNIQUES



RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

JOSEANE DELMOTTE

A conserver :

A améliorer :

Manque la partie cardio

-

Note : 11,25

- Présentation Sommaire PDF Numéro de pages (1.5 pt)	:	1,5
- Profil du candidat (1 pt)	:	1
- Rappel des épreuves (1 pt)	:	1
- 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)	:	1
- Détails des différents cycles		
o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt)	:	0,75
o Détails des séances musculation (5 pts)	:	5
o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts)	:	0
- TOTAL	:	11,25