



MAITRISES TECHNIQUES



RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

Elodie GHESQUIERE

A conserver :

- Ta planification est cohérente tout comme tes méthodes
-

A améliorer :

- Pas de tableau de planification général
- Pas de sommaire
- Pas de pagination
- % méthodes triple tri séries
- Explosivité pas nécessaire

Note :

- Présentation Sommaire PDF Numéro de pages (1.5 pt)	:	0,5
- Profil du candidat (1 pt)	:	1
- Rappel des épreuves (1 pt)	:	1
- Justification du choix de l'épreuve (1 pt)	:	1
- Justifier sa planification (découpage + méthodes) (2 pts)	:	1
- Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts)	:	0,75
- Détails des différents cycles		
o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt)	:	0
o Détails des séances musculation (5 pts)	:	4
o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts)	:	5
- TOTAL	:	14,25