



# MAITRISES TECHNIQUES



## RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

### ALEXIS BEN MECHDAL

A conserver :

- Bonne présentation
- Mise en page
- L'orientation de tpartie cadrio et muscu est bonne
- Découpage cycle
- Mise ne page
- Rappel des épreuves et objectifs

A améliorer :

- Méthode explosivité à revoir
- Méthodesd 'endurance
- Place des méthodes de ton cycle non adaptés
- Les méthodes choisies ne répondent pas à l'objectif
- Les charges ne sont pas en cohérence avec les méthodes énoncées
- Sur ton dernier méso, il y a trop de séances par semaine
- Peu de variabilité dans tes cycles cardio (tjrs au même % vma)
- 
- 

Note :

- Présentation Sommaire PDF Numéro de pages (1.5 pt)	:	1
- 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)	:	1,5
- Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts)	:	1,5
- Détails des différents cycles		
o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt)	:	0,5
o Détails des séances musculation (5 pts)	:	2,5
o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts)	:	2
- <b>TOTAL</b>	:	<b>12</b>