

RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

: Mélanie PETTE

A conserver :

- Présentation
- Profil du candidat
- Rappel des épreuves
- Justification du choix de l'épreuve
- Justifier sa planification
- Adaptation des contenus à l'approche des test
-

A améliorer

- Découpage des cycles et durées des différents cycles
- Méthodes (efforts répétés, statodynamiques) et nombre de séances hebdomadaires
- Organisation de la semaine de repos
- Détail des séances
- Cohérence des méthodes cardio et musculation et organisation temporelle des méthodes.
- Précision sur les choix d'intensité et le volume de séance

Note : 12,5/20

- | | |
|--|---------------|
| - 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 |
| - Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts) | :1 |
| - Détails des différents cycles | |
| o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt) | : 1 |
| o Détails des séances musculation (5 pts) | : 2,5 |
| o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts) | :3 |
| - TOTAL | : 13,5 |