



MAITRISES TECHNIQUES



RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

BLOMME VALENTIN

A conserver :

- Tableaux de planification
- Présentation
- Les méthodes utilisées
- La présentation des séances

A améliorer :

- Orthographe
- Dommage de ne rein faire sur le microcycle 3
- CTA (pas l'idéal pour ton entraînement ; c'est bien pour les débutants)

Note :

- 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)	:	1
- Justifier sa planification (découpage + méthodes) (2 pts)	:	2
- Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts)	:	2
- 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)	:	5
- TOTAL	:	18,5

TRÈS BON DOSSIER