



MAITRISES TECHNIQUES



RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

JULIEN BOUTON

A conserver :

- Détail des séances de muscu et cardio

A améliorer :

- Dans ta tableau de planification , tu ne nous parles que des classiques de Z
- Incohérence dans tes méthodes par rapport à celles dans ta planification
- Incohérence avec les % de tes méthodes
-
-

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) | : 0 |
| - Justifier sa planification (découpage + méthodes) (2 pts) | : 2 |
| - Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts) | : 0 |
| - Détails des différents cycles | |
| o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt) | : 1,5 |
| o Détails des séances musculation (5 pts) | : 2,5 |
| o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts) | : 3 |
| - TOTAL | : 12,5 |