

# MAITRISES TECHNIQUES

## RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

Anthony RUCK

A conserver :

-

A améliorer :

- Pas d'intérêt d'augmenter la masse musculaire
- Augmentation de la force
- les ED n'augmentent pas la force max
- Efforts combinés ?
- Tableau des différents régimes quel intérêt
- Polices utilisées et copier coller
- Pourquoi parles tu de méthodes que tu n'utilises pas
- Pourquoi l'iso max n'apparaît pas dans ton tableau
- Manque de structure dans ton dossier
- Détail de tes séances
- Pas de tableau de planification
- Pas de tableau de planif cardio
- Allure 2 ???? ça veut dire quoi?
- Pas de cohérence entre les annonces de VMA et les séances mises en place

-

-

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)	:	1
- Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts)	:	0
- Détails des différents cycles		
o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt)	:	0
o Détails des séances musculation (5 pts)	:	1,5
o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts)	:	1,5
- <b>TOTAL</b>	:	<b>8,5</b>