

## RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

: Damien Poison

### A conserver :

- Présentation
- Profil du candidat
- Rappel des épreuves
- Justification du choix de l'épreuve
- Justifier sa planification
- 

### A améliorer

- Découpage des cycles
- Méthodes (confusion sur les intensités)
- 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 : 13/20

- |  |             |
|--|-------------|
| - 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)              | : 2         |
| - 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)                         | :2,5        |
| - <b>TOTAL</b>   | <b>: 13</b> |