

MAITRISES TECHNIQUES

RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

Maxime DEGRYSE

A conserver :

- Musculation : planification d'entraînement
- Méthodes utilisées
- Séances

A améliorer :

- Travail de 2 qualités physiques dans la même séance
- Cycle 1 Méthode du mercredi à retravailler
- **Détail de séance pour le cardio training ????????**
- Méthodes utilisées en Cardio training
- Objectif à atteindre en cardio training
- Le travail en explosivité n'est pas nécessaire pour ton objectif
-

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)	:	1,5
- Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts)	:	2
- Détails des différents cycles		
o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt)	:	1,5
o Détails des séances musculation (5 pts)	:	5
o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts)	:	0
- TOTAL	:	14,5

Bon dossier Dommage de ne pas avoir détaillé les séances cardio