

MAITRISES TECHNIQUES

RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

: Alison DAPVRIL

A conserver :

Présentation du profil
Tableau de planification
Méthodes

-

A améliorer :

- Présentation du document
- Rappel des épreuves
- Les choix et les justifications
- Le découpage des cycles
- Le détail des séances
- Les méthodes de musculation et cardio-training

Note : 6/20

- | | |
|--|------------|
| - Présentation Sommaire PDF Numéro de pages (1.5 pt) | :0,5 |
| - Profil du candidat (1 pt) | : 1 |
| - Rappel des épreuves (1 pt) | :0 |
| - Justification du choix de l'épreuve (1 pt) | : 0 |
| - Justifier sa planification (découpage + méthodes) (2 pts) | : 1 |
| - Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts) | :1 |
| - Détails des différents cycles | |
| o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt) | : 0,5 |
| o Détails des séances musculation (5 pts) | :1,5 |
| o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts) | :0,5 |
| - TOTAL | : 6 |