

RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

: Yamin FETNACI

A conserver :

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

A améliorer :

- Découpage (pas adéquat)
- Méthodes (efforts répétés)
- Précisions sur les pourcentages utilisés - détail des séances
- Cardio-training : cohérence sur les choix des intensités

Note : 13,5/20

- | | |
|--|-------------|
| - 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) | : 1 |
| - Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts) | :1,5 |
| - Détails des différents cycles | |
| o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt) | : 1 |
| o Détails des séances musculation (5 pts) | : 3,5 |
| o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts) | :3 |
| - TOTAL | : 14 |