

# MAITRISES TECHNIQUES

## RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

### LADISLAS LAWSON

A conserver :

-

A améliorer :

- Deux méthodes dans la même séance.
- Les méthodes utilisées, il manque les intensités de travail
- Pq du 10x10
- Intérêt du CTA ?
- Objectif du méso-cycle 3 (Force ou endurance de force)
- Manque de détail dans ton tableau de planification
- On ne voit pas le 5x5 dans ta séance quand l'utilises-tu

-

-

-

Note : 15,5/20

- 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)	:	2
- Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts)	:	2
- Détails des différents cycles		
o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt)	:	0,5
o Détails des séances musculation (5 pts)	:	3
o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts)	:	3,5
- <b>TOTAL</b>	:	<b>15,5</b>