

MAITRISES TECHNIQUES

RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

ANTHONY ACHENZA

A conserver :

-

A améliorer :

- Sommaire pagination
- Ton tableau de planification musculation et cardio à améliorer
- Détails des séances musculation cardio, il n'y en a qu'une
- Manque de précisions dans ton dossier

-

-

Note :

- Présentation Sommaire PDF Numéro de pages (1.5 pt)	:	0,5
- Profil du candidat (1 pt)	:	0
- 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)	:	1,5
o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts)	:	2
- TOTAL	:	10