

MAITRISES TECHNIQUES

RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

STESSY MAURICE

A conserver :

- Analyse de l'intérêt de chaque méthode
- Rappel de l'objectif des différents mois
-

A améliorer :

- Dommage de ne pas avoir défini clairement ton profil
- Les méthodes explosives ne sont pas forcément nécessaires pour ton objectif
- Manque d'infos sur ton tableau de planification général Muscu
- Pas de tableau de planification générale cardio

Note :

- Présentation Sommaire PDF Numéro de pages (1.5 pt)	:	1,5
- 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)	:	1,5
- 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)	:	1,5
o Détails des séances musculation (5 pts)	:	5
o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts)	:	4
- TOTAL	:	17

BON DOSSIER