

MAITRISES TECHNIQUES

RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

MARTIN POLAERT

A conserver :

- Les illustrations
-

A améliorer :

- Orthographe
- Travail à charge maximale /différence crossfit et haltérophilie
- Ton tableau de planification générale manque de clarté, dommage de ne pas avoir défini de manière claire les objectifs de chaque macro
- Pourquoi 2 macrocycles ?
- Tu perds des points bêtement sur le détail des séances

Note :

- 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)	:	1,5
- Justifier sa planification (découpage + méthodes) (2 pts)	:	1,5
- Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts)	:	1
- Détails des différents cycles		
o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt)	:	1,5
o Détails des séances musculation (5 pts)	:	2
o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts)	:	2
- TOTAL	:	13

Bon dossier (dommage pour les séances)