



# MAITRISES TECHNIQUES



**NOM :**

**SAMPAIO**

**Prénom :**

**Alexandre**

Travail à rendre : 17/11  
au 24/11

## A conserver :

---

Présentation  
Profil  
Partie musculation

## A améliorer

---

Penses a relire, à moins que tu soies un précurseur de l'intermittent "27/01/1900"  
Développer la partie aérobie (méthode, séances)  
Développer la partie RM (planification, séance)

	<b>Note</b>	<b>10</b>	<b>/20</b>
Présentation (PDF, sommaire, numéro de pages,...)		1,5	/1,5
Profil du candidat		1	/1
Rappel des épreuves		0	/1
Production personnel		0,5	/1
Justifier sa planification (découpage et méthodes)		1	/2
Construire son tableau de planification (cycles)		0,5	/2
Cohérences des méthodes		1	/1,5
Détails des différents cycles			
Partie musculation / détailler une séance		4	/5
Partie VMAeval / détailler une séance		0,5	/5