



MAITRISES TECHNIQUES



NOM :

CHIARIELLO

Prénom :

Helline

Travail à rendre : 17/11
au 24/11

A conserver :

Présentation
Rappel des tests
Profil

A améliorer

Présentation (tableaux)
Développer le travail aérobic/RM
Cohérence de certains exercices (charges, intensités)

	Note	16	/20
Présentation (PDF, sommaire, numéro de pages,...)		1,5	/1,5
Profil du candidat		1	/1
Rappel des épreuves		1	/1
Production personnel		1	/1
Justifier sa planification (découpage et méthodes)		2	/2
Construire son tableau de planification (cycles)		2	/2
Cohérences des méthodes		1	/1,5
Détails des différents cycles			
Partie musculation / détailler une séance		3,5	/5
Partie VMAeval / détailler une séance		3	/5