



MAITRISES TECHNIQUES



NOM : BARADEL **Prénom :** Jordan

Travail à rendre : 17/11
au 24/11

A conserver :

Présentation
Profil
Pratique musculation
Planning hebdomadaire
Réactualisation des tests

A améliorer

Rappel des tests
Partie aérobie/souffle : copier-coller
Incohérence : travail musculation et utilisation de la FC
Grilles de séances aérobie

	Note	8	/20
Présentation (PDF, sommaire, numéro de pages,...)		1,5	/1,5
Profil du candidat		1	/1
Rappel des épreuves		0	/1
Production personnel		1	/1
Justifier sa planification (découpage et méthodes)		0	/2
Construire son tableau de planification (cycles)		1	/2
Cohérences des méthodes		1	/1,5
Détails des différents cycles			
Partie musculation / détailler une séance		2,5	/5
Partie VMAeval / détailler une séance		0	/5