



# MAITRISES TECHNIQUES



**NOM :**

**BRUNI**

**Prénom :**

**Eric**

Travail à rendre : 17/11  
au 24/11

## A conserver :

Présentation  
Construction (tableaux)  
Partie musculation

## A améliorer

Travail personnel ?  
*ex : du 8 avril au 7 juillet ? / 16 semaines en muscu. Et 13 en aérobic ?*  
Séances identiques haut du corps/bas du corps  
Rappel des tests  
Grille de séance aérobic / RM

	<b>Note</b>	<b>13,5</b>	<b>/20</b>
Présentation (PDF, sommaire, numéro de pages,...)		1,5	/1,5
Profil du candidat		1	/1
Rappel des épreuves		0,5	/1
Production personnel		1	/1
Justifier sa planification (découpage et méthodes)		2	/2
Construire son tableau de planification (cycles)		1,5	/2
Cohérences des méthodes		1	/1,5
Détails des différents cycles			
Partie musculation / détailler une séance		3	/5
Partie VMAeval / détailler une séance		2	/5