
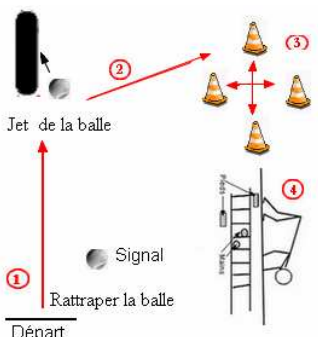




Période / Date		Type	
Libellé	COORDINATION Parcours – rythme - différenciation		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		20mn	Fin de séance		15mn
Courses	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice		W	Récup.	Repos.		
Coordination						
1	 <p>Jet de la balle</p> <p>Signal</p> <p>Rattraper la balle</p> <p>Départ</p>	<p>> Parcours de coordination</p> <p>1) Sur signal « lâcher de balle », courir et rattraper la balle après rebond, la jeter vers une cible tout en courant</p> <p>2) Courir vers les cônes</p> <p>3) Réaliser 3 ou 4 fois la croix « avant – arrière - à gauche - à droite »</p> <p>4) Parcours en quadrupédie</p> <p>> 3 séries de [W / Récup.] + Repos</p>		3 tours	-	2mn
2		<p>> Coordination / rythme</p> <p>> Corde à sauter</p> <p>> 3 séries de [6 x (W / Récup.)] + Repos</p> <p>W = montées de genoux, doubles tours, sauts arrières, bras croisés ...</p>		10'' vitesse max	10'' vitesse lente	2mn
3		<p>> Coordination / différenciation</p> <p>> Faire passer la balle d'une main à l'autre avec 1 rebond au sol (dribble) en suivant un parcours déterminé et complexe</p>		-	-	-