
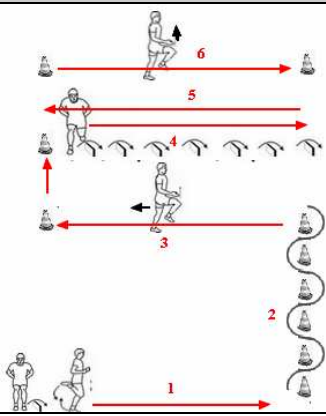

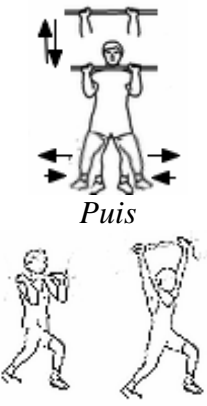


Période / Date		Type	
Libellé	COORDINATION Parcours – rythme - différenciation		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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.	
<b>Coordination</b>					
1		> Parcours de coordination 1) Départ position latérale avec saut de petite haie + course talons - fesses 2) Slalom 3) Course arrière 4-5) Passage latéral de petites haies 6) Course en montées de genoux  > 3 séries de [W / Récup.] + Repos	3 tours	-	2mn
2		> Coordination / rythme > Partir avec les 2 pieds au sol / mettre 1 pied sur le step / mettre l'autre pied sur le step / mettre 1 pied au sol / mettre l'autre pied au sol  > 3 séries de [6 x (W / Récup.)] + Repos	10'' vitesse max	10'' vitesse lente	2mn
3		> Coordination / différenciation  > Faire des déplacements latéraux ou en montées de genoux et réaliser des flexions extensions avec les bras en même temps	-	-	-