





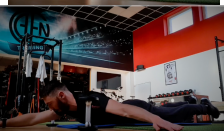




<b>Thème séance</b>	<b>COORDINATION MOTRICE / AGILITÉ</b>
<b>Nom séance</b>	<b>Séance 3</b>
<b>Temps de séance</b> <b>Intensité / 10</b>	<b>10 minutes</b> <b>5</b>
<b>Objectifs</b>	Entretien / Développement de la coordination motrice
<b>Lien vidéo</b>	<b>Instagram : caen_training - Youtube : SARL C.A.E.N Training</b>

## SOUS FORME D'EXERCICES DE CORE TRAINING

<p><b>Séance 3</b></p> <p>1 bloc = 10 minutes</p> <p>Tu peux faire jusqu'à 4 blocs soit 40 minutes</p> <p>La récupération est libre</p>		<b>Pompes 360°</b>	<b>5 répétitions / côté</b>
		<b>Main droite &amp; pied gauche au sol (ou inversement) Sans bouger les appuis, passage de face / dos</b>	<b>5 répétitions / côté</b>
		<b>« Macarena » Touche alternativement oreille opposée, épaule opposée, gauche opposée &amp; pied opposé</b>	<b>10 répétitions</b>
		<b>Passes le ballon ou médecine ball en passant derrière le bras d'appui</b>	<b>10 répétitions</b>
		<b>Air squat en jonglant</b>	<b>5 répétitions</b>
		<b>Jump départ à genou (pointes de pied ou coup de pied)</b>	<b>10 répétitions</b>
		<b>Un bras alternativement + les deux bras en même temps Gainage « chute libre »</b>	<b>5 répétitions globales</b>
		<b>Déplacements latéraux en crunch isométrique</b>	<b>10 répétitions</b>
		<b>Pull-Over une jambe deux bras Attention à garder les lombaires plaquées au sol</b>	<b>10 répétitions</b>