

PRÉPARATION PHYSIQUE

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

SOUS FORME D'EXERCICES DE CORE TRAINING

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