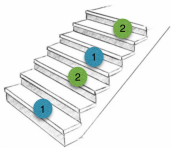
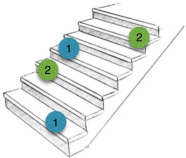
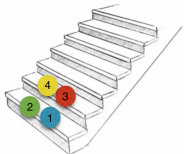
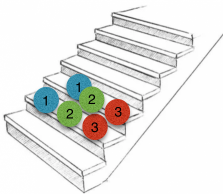
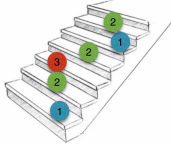
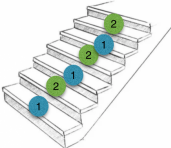
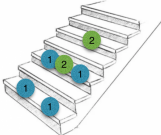


Thème séance	COORDINATION MOTRICE / AGILITÉ
Nom séance	Séance 2
Temps de séance Intensité / 10	10 minutes 6
Objectifs	Entretien / Développement de la coordination motrice
Lien vidéo	Instagram : caen_training - Youtube : SARL C.A.E.N Training

DANS LES ESCALIERS			
<p>Séance 2</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> <p>Les escaliers peuvent être remplacés par un step</p>		Pas croisé (1 marche) + Poussée en pas du patineur (2 à 3 marches)	5 passages / côté
		Cloche pied dynamique + Pas du patineur (stabilisation)	5 passages
		Monte deux marches pour en descendre une (deux appuis sur chaque marche)	5 passages
		Trois appuis par marche Changement de jambe avant à chaque répétition + déplacements latéraux	5 passages
		Pas croisés devant / derrière	5 passages / côté
		Cloche pied dynamique (+ touche talon) puis stabilisation	5 passages / côté
		Réadaptation / Réactivité à un signal sonore ou visuel (stabilisation pied g ou d)	5 passages