



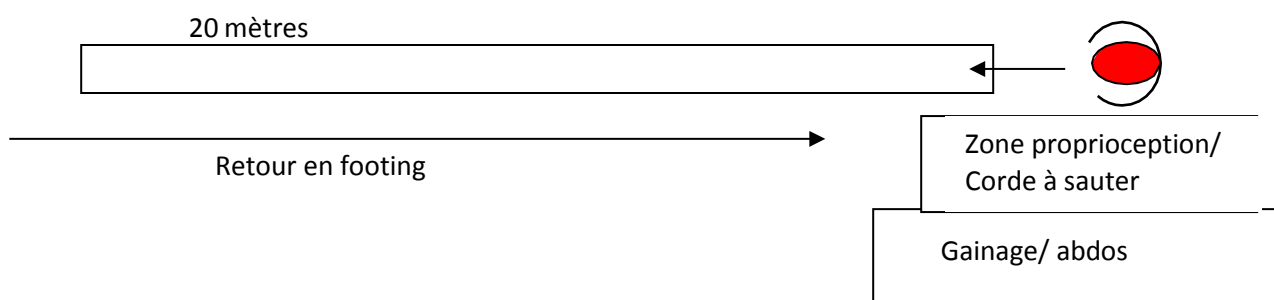
Séance de coordination :

Objectifs:

- Apprentissage des gammes athlétique améliorer qualité et efficacité de course.
- Perfectionnement fondamentaux en gainage et abdominaux

Fonctionnement :

- Exercice de coordination sur 20 mètres.
- Retour en footing
- Corde à sauter
- Exercice de gainage 20 secondes/ Abdominaux 10 répétitions
- Proprioception (cheville, genou et hanche)



Séquence de travail (30 minutes):

Partie coordination (avec augmentation de la fréquence à chaque série) :

- Trottiner en utilisant que la pointe de pied au sol x2.
- Jambe tendu utilisé que la pointe de pied x2.
- Monter de genou d'un coté et pointe de pied de l'autre x2.
- Idem l'autre coté x2.
- Tallon fesse d'un coté et pointe de pied de l'autre x2.
- Idem l'autre coté x2
- Montée de genou en utilisant la pointe de pied x2
- Tallon fesse en utilisant la pointe de pied X2.
- Alternance montée de genou et talon fesse sur point de pied x2

Corde à sauter : libre 2 pieds

Partie gainage/abdos :

- Gainage ventral / abdos Crunch (x 10) tempo 1-2, X4
- Gainage latéral droit/ abdos obliques coté droit (x10), tempo 1-2, X4
- Gainage latéral gauche/ abdos obliques coté gauche (x10), tempo 1-2, X4
- Gainage dorsal (jambe fléchi à 90 et bassin soulevé)/ abdos chandelles avec ballon (x 10) tempo 1-2, X4
- Gainage « parachutiste » allongé sur le ventre, jambe légèrement au-dessus du sol, coude en arrière/serré (travail du fixateur d'omoplate) X2.

Partie proprioception (attention ne pas de penché plus de 5° sur le coté):

- Les yeux fermés sur une jambe peu de flexion (jambe-cuisse-tronc), 5 secondes sur une jambe et 5 secondes sur l'autre, X4.
- Les yeux fermés sur une jambe peu de flexion (jambe-cuisse-tronc), 4 sauts par jambe devant derrière gauche droite et stabilisation 2 à 3 secondes, X4
- Idem que le premier avec une flexion (jambe-cuisse à 90°), X4
- Les yeux fermés sur une jambe flexion 90° (jambe-cuisse), 4 sauts par jambe devant derrière gauche droite et stabilisation 2 à 3 secondes, X4
- Les yeux ouvert jambe décalé dans l'axe antéropostérieur tendu, jambe gauche devant et droite en arrière pendant 5 secondes et inversé, X2

Pause pour boire (1 minutes 30)