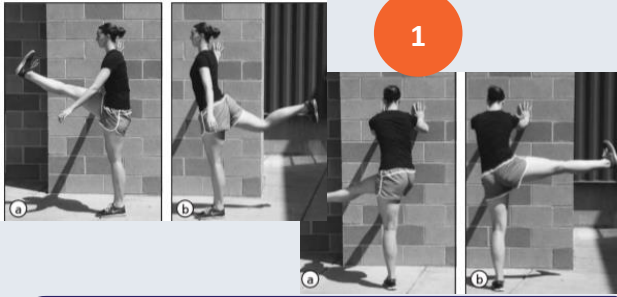


ROUTINE COROMU/TOLE

AGILITE VITESSE



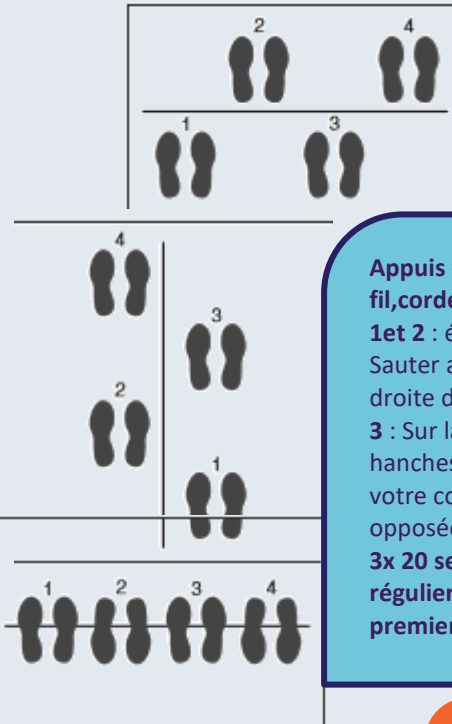
42



1

Echauffement / 3x 10 répétitions par côté et par position

Balancer votre jambe la plus proche du mur vers l'avant et vers l'arrière et de droite à gauche avec contrôle. Mains en appui sur le mur.



2

Appuis variés / repère sol élastique, fil, corde...

1 et 2 : épaules parallèles à la ligne, Sauter avant en arrière et de gauche à droite de la ligne pieds joints.

3 : Sur la ligne avec les épaules et les hanches parallèles. Pivotez à 180° votre corps. Face à la direction opposée.

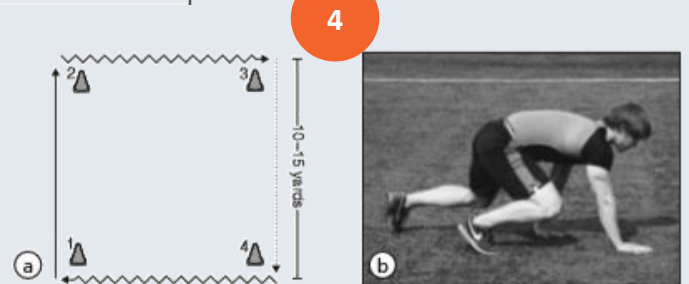
3x 20 secondes par situation rythme régulier, **2x 20 sec** rapide changer le premier appui au départ.



3

Debout / Bras tendu à l'aplomb de l'épaule, prise :

Lacher et rattraper la balle en continuité sur une trajectoire complète (départ devant soi – fin épaule plan latéral) Ne pas regarder la balle lors du déplacement / **3x 20 sec** par bras



4

Carré en quadrupédie: Mains à la largeur des épaules et les jambes directement derrière le corps à la largeur des hanches, en gardant les genoux pliés. Réaliser un carré en avant puis revenir au premier repère en arrière

5 passages / Récup 2/3 min

Carré distance en fonction de vos possibilités 2/5 m



5

Jeter Medecin-ball/ballon ou matériel divers 😊

Tenez le ballon au niveau de la poitrine, pieds plus larges que la distance des hanches et jambes légèrement pliés. Lancez le ballon et attrapez le sur le rebond.

5x 20 secondes maximum de répétitions / **1 min** de récup



6

A vos chronomètres Navettes changements de directions

Départ cône 1 une main au sol. Tournez vers la droite jusqu'au cône 2, touchez le sol avec sa main droite. Repartir vers le cône 3 en touchant le sol avec la main gauche. Revenir en sprintant au cône 1.

5 passages / Récup 2/3 min

Distance 3 à 5 m selon vos possibilités.



Source : Developing Agility and Quickness / NSCA