

NOM :

SEANCE N°4 DECOUVERTE DU PROJET COORDINATION		
<u>Sensations-état de forme de début de séance :</u>		
Echauffement : dirigé (10' step-10' aérobic/ révision pas de base et blocs)		
FC après échauffement :		
<b><u>Travail prévu :</u></b> <b><u>1<sup>ère</sup> séquence :</u></b>  6 'en step 2 ' récup active 6 ' en aérobic 2 ' récup active	<b><u>Travail réalisé :</u></b>  FCE après step = FCE après aérobic =  <b><u>Synchronisation du groupe :</u></b> OK imparfaite	<b><u>Sensations :</u></b>  <b><u>Coordination :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Enchaînement trop compliqué</li><li>- Jambes trop difficiles</li><li>- Bras trop difficiles</li><li>- Enchaînement facile</li></ul>
<b><u>2<sup>ème</sup> séquence : renforcement musculaire</u></b> 4' abdos C ou D : 3à5X8à15 répétitions Etirements 3' quadriceps C ou D 3à5X8à15 répétitions - Etirements 3' gainage C ou D : 3à5X8à15 répétitions -Etirements	abdos = C ou D  quadriceps = C ou D  gainage = C ou D	<b><u>Respiration :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Très essoufflé</li><li>- Un peu</li><li>- Pas du tout</li></ul> <b><u>Fatigue</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Efforts difficiles</li><li>- Effort facile</li></ul>
<u>Sensations de fin de séance :</u>		
<u>Le conseil diététique du jour :</u> Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi, lors d'un effort il faut boire souvent (toutes les 20mn) et régulièrement, des petites quantités d'eau.		
<u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> Pour être synchronisés il faut donner un départ commun sur un temps fort de la musique en comptant 5 6 7 8, et chacun compte les phrases de 8 pour connaître en permanence les moments de changements de pas. Si on se trompe, on s'arrête et on repart au début d'une phrase musicale en s'appuyant sur le reste du groupe. Se représenter les 8 temps suivants pendant la réalisation des précédents pour éviter l'arrêt.		
<u>Que changer la semaine prochaine et pourquoi ?</u>		