

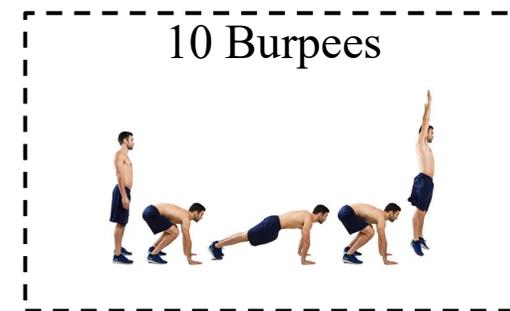
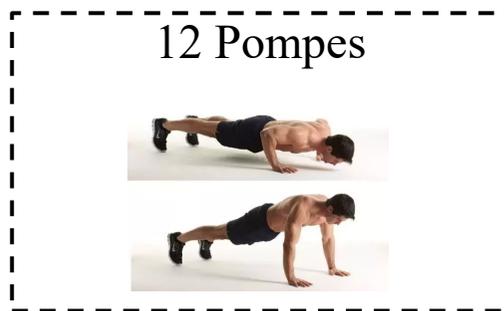
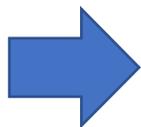
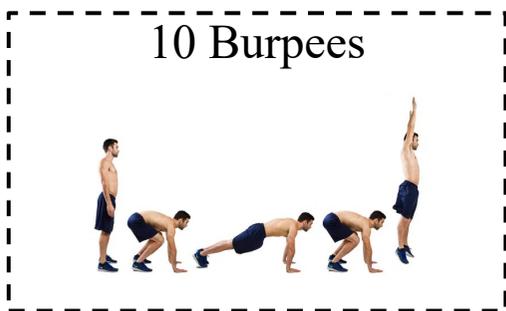
PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.

SEMAINE - JOUR

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude

A réaliser 3 / 4 ou 5 fois



BADMINTON...
LE NIVEAU MONTE!!



PAUSE 1/2 minutes



Finir sur 100 Relâchés serrés alternés
Coup droit + revers

