

PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité.

Réalisation dans la mesure du possible au moins 2 séances sur 3



SEMAINE 1 - JOUR 1

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

A réaliser 3 / 4 ou 5 fois

Exercices de maniabilité →

La Toupie : <https://www.youtube.com/watch?v=WZdIXQvC29s>

L'araignée : https://www.youtube.com/watch?v=NQ_ZGYxykN8

Exercices de motricité →

Le Zébulon : <https://www.youtube.com/watch?v=t4YCkZpnBGM>

La Marelle : <https://www.youtube.com/watch?v=6gZfgrof5w>

Session Sportive x 2



8 Squats



12 talons fesses



12 Montées de genoux

