

PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité.

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



SEMAINE 1 - JOUR 3

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

Exercices de maniabilité →

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

Le Tour de raquette : <https://www.youtube.com/watch?v=2RnwcB7NzcM>

Exercices de motricité →

Le Zébulon : <https://www.youtube.com/watch?v=t4YCKzpnBGM>

Le Tourniquet : <https://badminton.canal-sport.fr/fr/plume-blanche/plume-blanche-le-tourniquet-mp4>

Session Sportive x 4



8 Squats



12 talons fesses



12 Montées de genoux

