

PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité.

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



SEMAINE 1 - JOUR 2

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

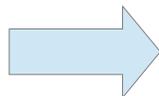
Exercices de maniabilité → La raquette aveugle : <https://www.youtube.com/watch?v=2vPEavB3WGw>
Le tour de raquette : <https://www.youtube.com/watch?v=2RnwcB7NzcM>

Exercices de motricité → Le pas malais : <https://www.youtube.com/watch?v=QF-E7VSvTUo>
L'étoile : <https://www.youtube.com/watch?v=bMmKWDOx30o>

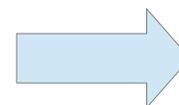
Session Sportive x 3



8 Squats



12 talons fesses



12 Montées de genoux

