

PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité.

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



SEMAINE 2 - 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 Revers : <https://www.youtube.com/watch?v=b9bmhisfzFY>
L'araignée : https://www.youtube.com/watch?v=NQ_ZGYxykN8

Exercices de motricité → Le Zébulon : <https://www.youtube.com/watch?v=t4YCkZpnBGM>
Le Pas Malais : <https://www.youtube.com/watch?v=QF-E7VSvTUo>

Session Sportive x 2



4 Squats Jumps



20 Jumpings jacks



12 Montées de genoux

