

# PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité.

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



## SEMAINE 2 - JOUR 3

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

A réaliser 3 / 4 ou 5 fois

- Exercices de maniabilité → La Toupie alternée : <https://www.youtube.com/watch?v=97xRq3wJjqI>  
La Raquette Aveugle : <https://www.youtube.com/watch?v=2vPEavB3WGw>
- Exercices de motricité → Le Pas de danse : <https://www.youtube.com/watch?v=WIVxFh9OD9A>  
L'étoile : <https://www.youtube.com/watch?v=bMmKWDOx30o>

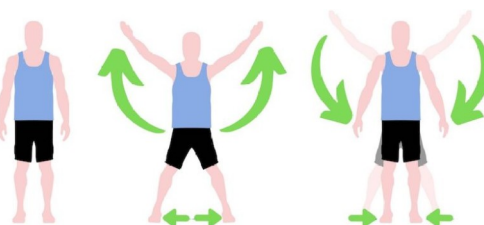
Session Sportive x 4



4 Squats Jumps



20 Jumping Jacks



12 Montées de genoux

