

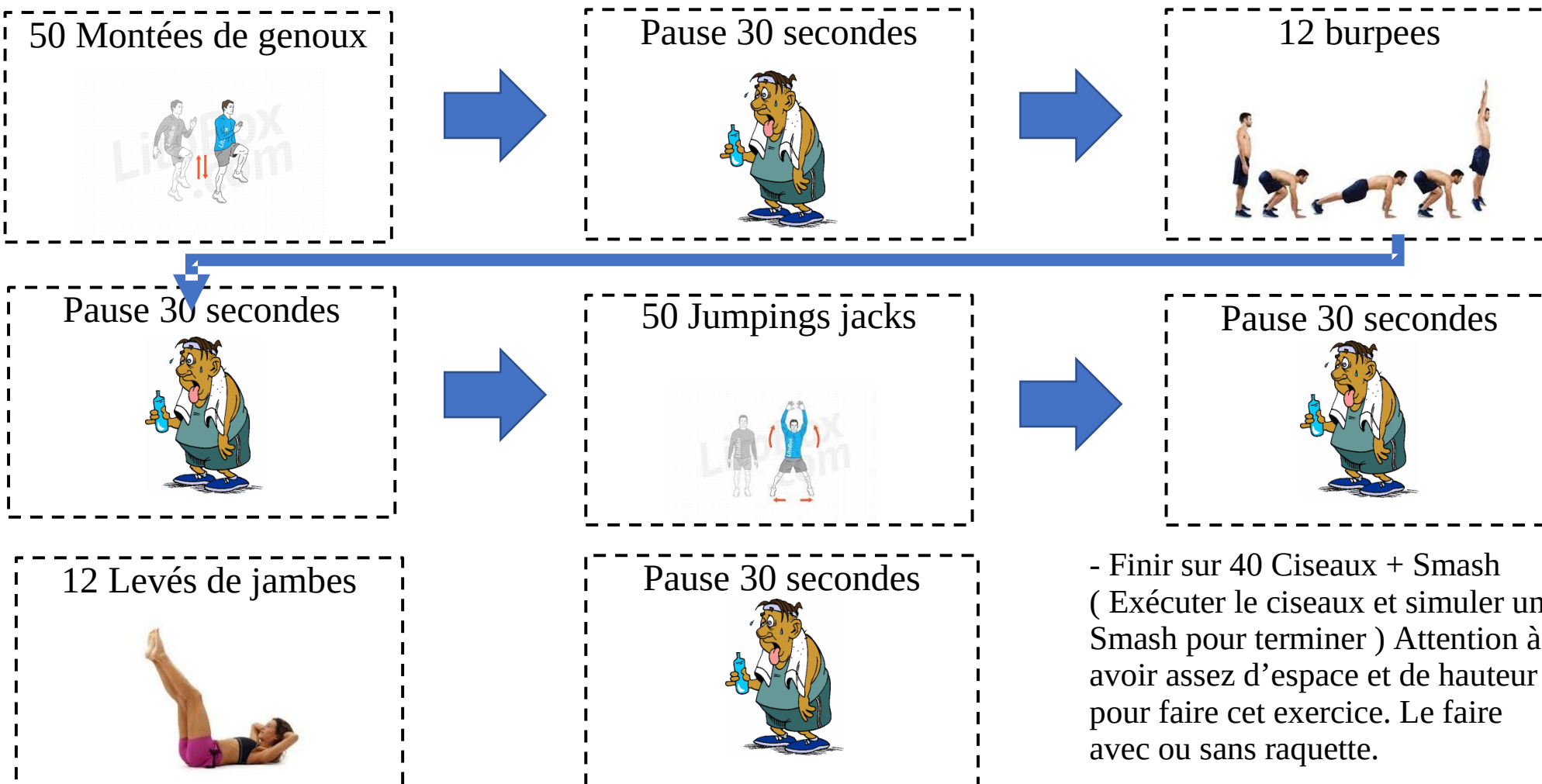
# PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



## SEMAINE 3 - JOUR 1

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude  
A réaliser 3 / 4 ou 5 fois



- Finir sur 40 Ciseaux + Smash ( Exécuter le ciseaux et simuler un Smash pour terminer ) Attention à avoir assez d'espace et de hauteur pour faire cet exercice. Le faire avec ou sans raquette.

# PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



## SEMAINE 3 - JOUR 2

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude  
A réaliser 3 / 4 ou 5 fois

12 Squats

A man in a grey tank top and black shorts is shown in two positions: standing upright and in a squatting position with his arms extended forward.

12 Squats jumps

A man in a red shirt and blue shorts is shown in three positions: a squat, a jump with arms raised, and another squat.

12 Fentes alternées

A man in a grey tank top and black shorts is shown in four positions: standing, lunge to the right, standing, and lunge to the left.

10 Squats

A man in a grey tank top and black shorts is shown in two positions: standing upright and in a squatting position with his arms extended forward.

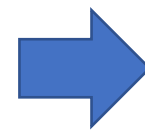
10 Squats jumps

A man in a red shirt and blue shorts is shown in three positions: a squat, a jump with arms raised, and another squat.

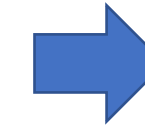
10 Fentes alternées

A man in a grey tank top and black shorts is shown in four positions: standing, lunge to the right, standing, and lunge to the left.

5 Squats

A man in a grey tank top and black shorts is shown in two positions: standing upright and in a squatting position with his arms extended forward.

5 Squats jumps

A man in a red shirt and blue shorts is shown in three positions: a squat, a jump with arms raised, and another squat.

5 fentes alternées

A man in a grey tank top and black shorts is shown in four positions: standing, lunge to the right, standing, and lunge to the left.

Pause 2 minutes



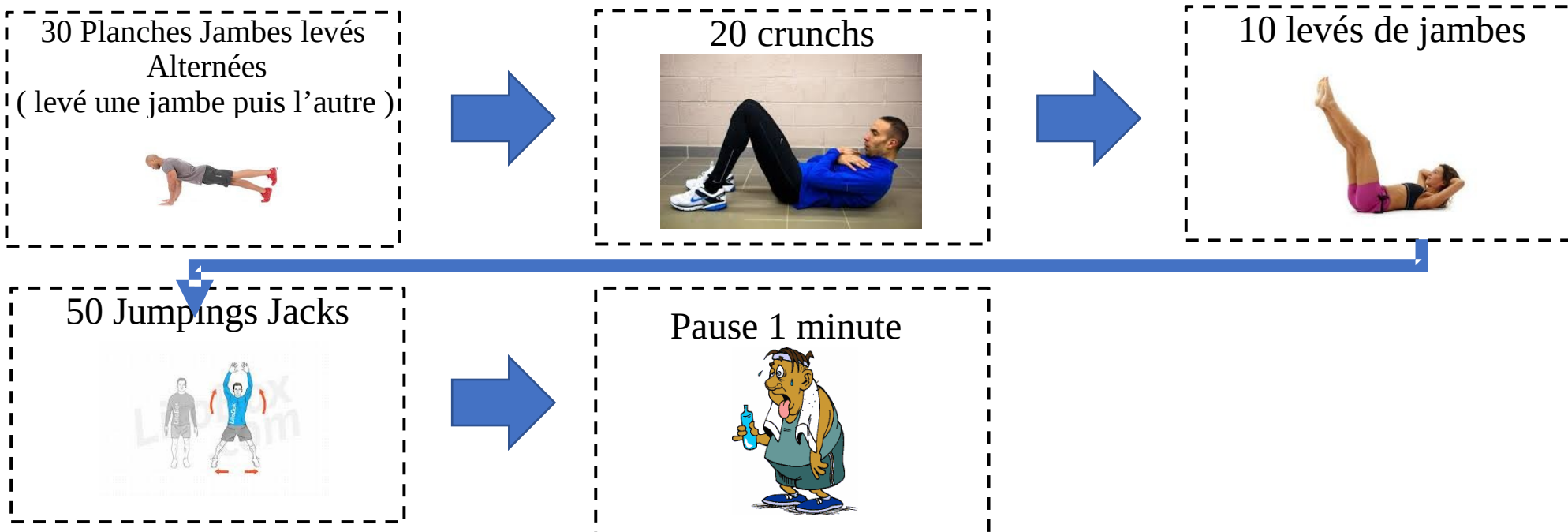
# PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



## SEMAINE 3 - JOUR 3

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude  
A réaliser 3 / 4 ou 5 fois



- Proprioception : réaliser cet exercice pendant 5/10 minutes avec des pauses régulières changer de pied à chaque fois ⇒  
<https://www.youtube.com/watch?v=dHSOvaSxdsI>