

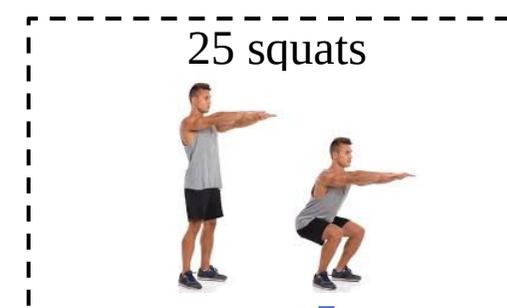
# PROGRAMME Ados 11/17 ans

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 100 relâchés serrés alternés

Au badminton, il faut aussi **apprendre à relâcher ta main sur le grip**. Prend l'habitude de ne pas trop serrer ta raquette.

Essaie d'utiliser tes doigts pour passer d'une prise à l'autre. Cherche aussi à faire tourner la raquette dans ta main.



Regarde bien le dessin, c'est le pouce et l'index qui vont te permettre de tourner la raquette dans ta main.

# PROGRAMME Ados 11/17 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

40 montées de genoux



10 Squats jumps



Pause 30 secondes



10 burpees



Pause 1 minutes



Vidéo d'apprentissage sur la défense :

<https://www.youtube.com/watch?v=PKEb8ffTi3k>

Réalisable à la maison sans volant.

# PROGRAMME Ados 11/17 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

40 montées de genoux



40 jumpings Jacks



40 Mountains climbers



12 fentes alternées



Pause 1 minutes



- Finir sur 3 x 1 minute de gainage simple ( pause entre chaque )

