

PROGRAMME Ados 11/17 ans

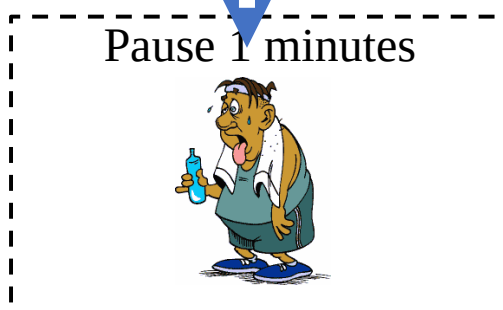
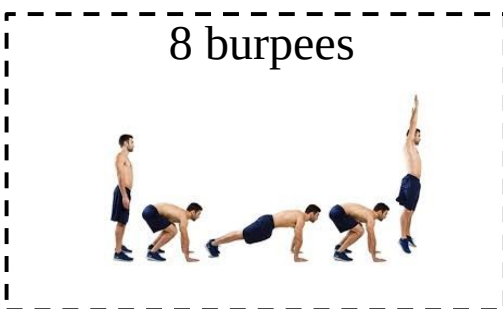
Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



SEMAINE 5 - JOUR 1

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

Circuit à réaliser 3 fois



Finir sur un petit circuit abdo :

- 20 Crunchs
- 10 Levés de jambes

← X 3

PROGRAMME Ados 11/17 ans

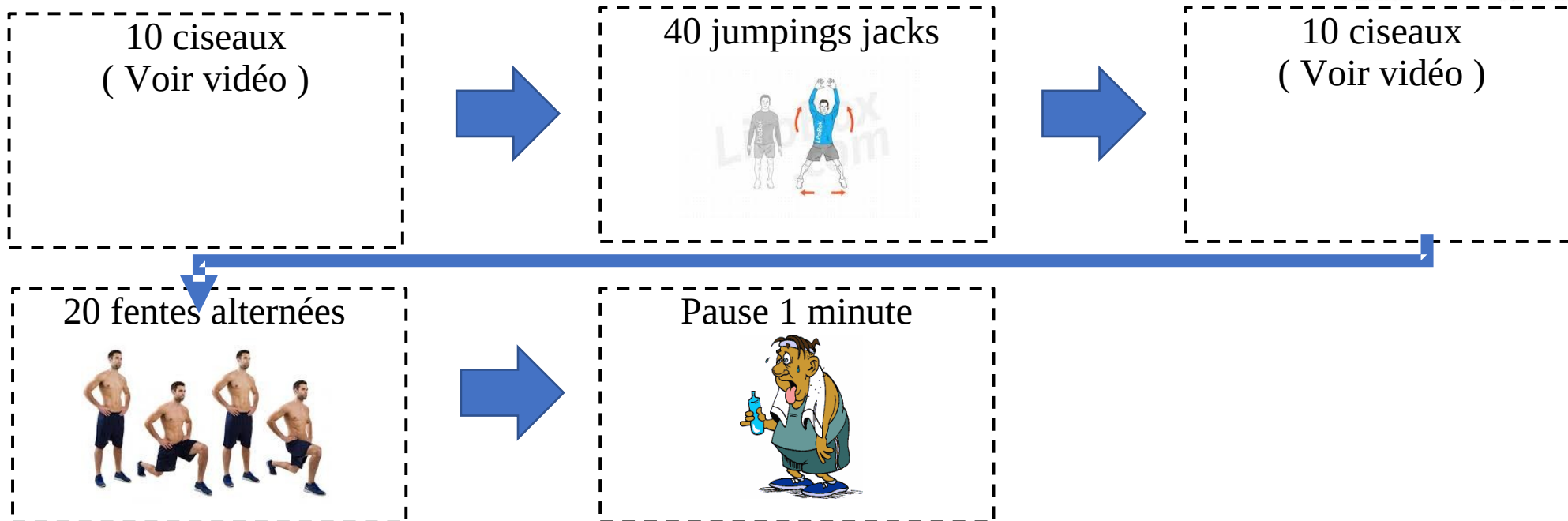
Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



SEMAINE 5 - JOUR 2

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

Circuit à réaliser 3 fois



Vidéo ciseaux : <https://www.youtube.com/watch?v=IK9xo91ysw0>

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 5 - JOUR 3

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude
Circuit à réaliser 4 fois


6 squats



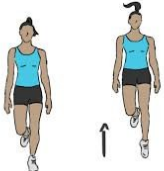
12 fentes alternées



6 squats jumps



12 cloches pieds gauche



12 cloches pieds droit



Pause 1 minute



Finir sur 50 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.