

PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité.

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



SEMAINE 5 - JOUR 1

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

A réaliser 3 / 4 ou 5 fois

Exercices de maniabilité →

La raquette aveugle:

<https://www.youtube.com/channel/UCjO7ntgodkutKG8YoIaniOg/videos>

L'araignée : https://www.youtube.com/watch?v=NQ_ZGYxykN8

Exercices de motricité →

Le Clap clap : <https://www.youtube.com/watch?v=f7aVACmgQ7g>

Prenez du temps pour celui là il n'est pas simple à mémoriser.

Session Sportive x 2



30 Montées de genoux



Pause 1 minute



10 fentes alternées



PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité.

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



SEMAINE 5 - JOUR 2

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

Exercices de maniabilité →

La raquette aveugle:

<https://www.youtube.com/channel/UCjO7ntgodkutKG8YoIaniOg/videos>

La Toupie Alternées : <https://www.youtube.com/watch?v=97xRq3wJjql>

Exercices de motricité →

Le Clap clap : <https://www.youtube.com/watch?v=f7aVACmgQ7g>

Prenez du temps pour celui là il n'est pas simple à mémoriser.

Session Sportive x 3



30 Montées de genoux



Pause 1 minute



10 fentes alternées



PROGRAMME Poussins/Minibad

Programme sportif et de maniabilité/motricité.

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



SEMAINE 5 - JOUR 3

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

Exercices de maniabilité → La Toupie Alternées : <https://www.youtube.com/watch?v=97xRq3wJqI>

Mise en jeu → La Cible en revers : <https://www.youtube.com/watch?v=vBAJs9UCAvc>
La Cible en coup droit : <https://www.youtube.com/watch?v=wxWZ4E5YKTs&t=1s>

Session Sportive x 4



30 Montées de genoux



Pause 1 minute



10 fentes alternées

