

LGBaD

Ligue de Guadeloupe de Badminton

Reprise physique-Séance 1

+Mobilisation articulaires

+Echauffement 4min

- ▶ Toe Tap 30sec
- ▶ Alternating toe touch 30sec
- ▶ Mountain climbers 30sec
- ▶ Squat 30 sec



2 séries



4 circuits. Chaque circuit dure 6 minutes.

20 secondes de travail par exercice et avant le repos 1min de gainage classique.

Temps de repos d'1 minute inclus à chaque réalisation d'un circuit.

Circuit N°1

Scissor Step
Jumping Lunge
Scissor Step
Skater
Scissor Step
Pop Squat
Scissor Step
Jumping Lunge
Scissor Step
Skater
Scissor Step
Pop Squat
Planche 1 minute
1minute de repos

Circuit N°2

Jumping Jack
Mountain Climber
Jumping Jack
Fast Feet
Jumping Jack
High Knee
Jumping Jack
Mountain Climber
Jumping Jack
Fast Feet
Jumping Jack
High Knee
Planche 1 minute
1 minute de repos

Répète les circuits 1 et 2.

FELICITATIONS !!! Tu l'as fait.



Une fois terminée prends le temps de t'étirer et de boire.

Ligue de Guadeloupe de Badminton

Didier NOURRY

lgbadetr@gmail.com

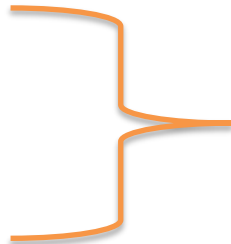
0690 994 901

REPRISE PHYSIQUE-SEANCE 2

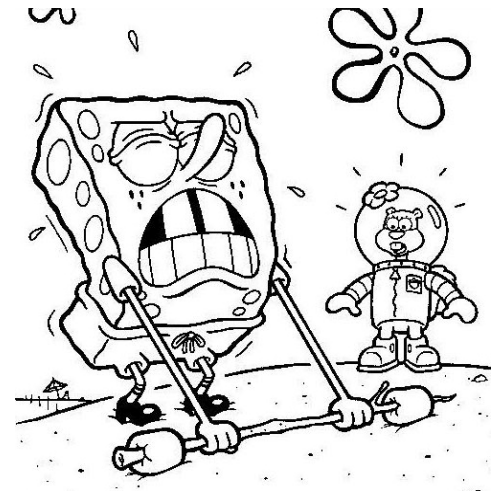
+Mobilisation articulaire

+Echauffement 4min

- * Talon Fesse 30sec
- * Squat 30sec
- * Mountain Climber 30sec
- * Kick 30sec



2 séries



4 circuits. Chaque circuit dure 5 minutes.

30 secondes de travail par exercice (sauf le gainage en fin de circuit). Temps de repos d'1 minute entre chaque circuit.

Circuit 1

Star Jump 30sec
Toe Tap 30sec
Fast Feet 30sec
Hand Walk-Out 30sec
Pop Squat 30sec
Plank Rainbow 30sec
2 steps 30sec
High Knee 30sec
Planche 1min

Circuit 2

Burpee 30sec
Skater 30sec
Squat Jump 30sec
Sumo Squat with punch 30sec
Jumping Lunge 30 sec
Airplane Lunge 30sec
Mountain Climber30sec
Squat Pulse30sec
Planche 1 min

Circuit 3

Star Jump 30sec
Toe Tap 30sec
Fast Feet 30sec
Hand Walk-Out 30sec
Pop Squat 30sec
Plank Rainbow 30sec
2 steps 30sec
High Knee 30sec
Planche 1min

Circuit 4

Burpee 30sec
Skater 30sec
Squat Jump 30sec
Sumo Squat wp 30sec
Jumping Lunge 30 sec
Airplane Lunge 30sec
Mountain Climber30sec
Squat Pulse30sec
Planche 1min

+Etirement



Pense à boire avant,
pendant et après ta
séance.

