

**SAISON 2019/2020**  
**PERIODE de QUARANTAINE**  
**SEMAINE TYPE**



**A tous les BADISTES LOISIRS du BCC**



**Lundi**

**Footing** 30 min



**Corde à sauter :**

5 min = 30" sauts rapides X 30" sauts lents



**Mardi**

**Renforcement musculaire :**

Suivre les vidéos

<https://youtu.be/mmq5zZfmlws>



<https://youtu.be/4dH528sDhGA>



**Mercredi**

**REPOS**

**Jeudi**

**Footing** 30 min



**Activité BADMINTON :**

- Jongler 30 fois en coup droit
  - Jongler 30 fois en revers
  - Jongler 30 fois en coup droit/revers
  - Déplacer le volant à droite/à gauche 10 fois
- 
- Joueur contre un mur 5 min (si telle possibilité)



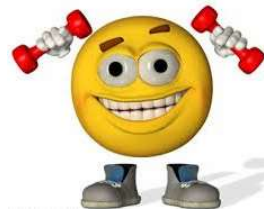
**Vendredi**

**Renforcement musculaire :**

- 10 pompes
  - 10 abdos
  - 10 gainages « planche sur les mains »
  - 10 squats
- } 10 fois  
 } 1 min de pause  
 entre chaque block



**Séance de SOUPLESSE :** voir dans le fichier joint



**Repos**

Repos détente!!!



C'est Dimanche!!!

**WE**

**jeux sociétés**



**lecture**

