

Lundi 26

Mardi 27

Mercredi 28

Jeudi 29

Vendredi 30

9h à 12h

**Présentation
des
stagiaires,
de la
semaine,
évaluation
du niveau et
séances
vidéos**

**Renforcement
musculaire
et vitesse de
jeu
(Multivolants)**

**Variation
des
différentes
frappes du
fond de
court avec
précision**

**Renforcement
musculaire
et
explosivité
en simples**

**Régularité et
changement
de rythme
des
différents
frappes du
Badminton**

13h30 à 17h

**Apprentissage et
perfectionnement
du revers et
des
défenses**

**Travaille sur
la régularité
/ précision
sur les
frappes au
filet**

**Ateliers en
doubles sur
services,
retours, les
3 premiers
coups.
« Tactique »**

**Tactique de
doubles sur
le jeu mi-
court et la
variation de
rythme**

**Analyse
vidéos et
coaching
avec
évaluation
des points
faibles et
points forts**