

Les 27 & 28 août 2022

Samedi 27 août 2022 :

- **9h00 à 10h30** : Vitesse de déplacements

- **10h30 à 12h00** : Travail sur la régularité

- **13h30 à 15h00** : Technique et tactique des différents revers du Badminton

- **15h00 à 16h30** : Tactique des 3 premiers coups en doubles, mixtes et simples.



Dimanche 28 août 2022 :

- **9h00 à 10h30** : Renforcement musculaire

- **10h30 à 12h00** : Explosivité du Bad

- **13h30 à 15h00** : Technique et tactique des dégagements offensifs & défensifs

- **15h00 à 16h30** : Technique & tactique sur le jeu mi-court

