



PRÉPARATION PHYSIQUE

REPRISE / POIDS DU CORPS

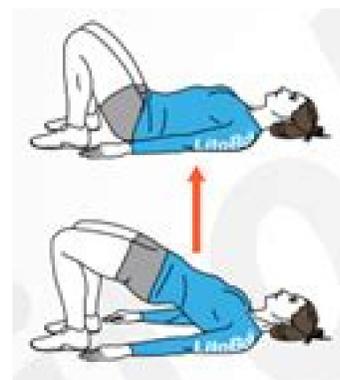
Echauffement

ARTICULATIONS (TÊTE, ÉPAULES, BASSIN, POIGNETS ET CHEVILLES)

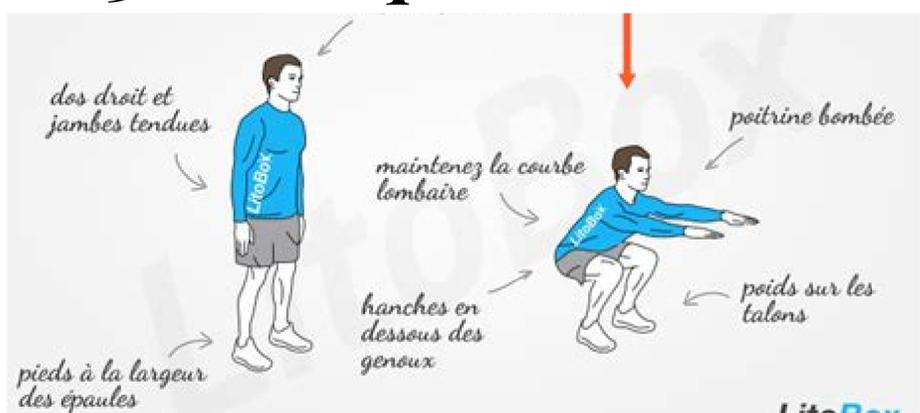
1 - 40 Levés de genoux (Gauche et Droit)



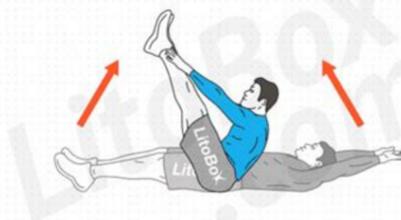
2 - 30 Relevés de bassin



3 - 20 Squats



4 - 15 Abdominaux en V



5 - 10 Pompes



6 - 45 sec Gainage droit



QUIZZ CULTURE BAD !

Chaque semaine, en plus de faire chauffer les muscles avec la prépa physique, réponds aux 5 questions suivantes pour tenter de gagner l'un des 3 lots mis en jeu*.

1. Qui est devenu champion d'Europe Junior 2020 (Simple Homme) ?

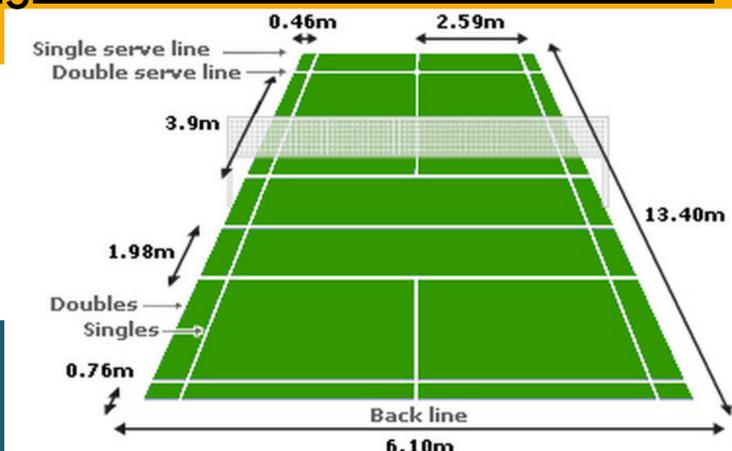
- Brive LEVERDEZ
- Toma Junior POPOV
- Yanis GAUDIN
- Christo POPOV

2. En quelle année le badminton a fait son entrée aux J.O. en tant que sport de démonstration ?

- 1980, Moscou
- 1984, Los Angeles
- 1988, Séoul
- 1992, Barcelone
- 1996, Atlanta

3. Quelle est la dimension de la diagonale d'un terrain de badminton (couloirs inclus) ?

- 13,8m
- 14,7m
- 15,3m
- 18m



4. Quel est le record du monde du smash le plus rapide (en condition de laboratoire) ?

- 221 km/h
- 336 km/h
- 493 km/h
- 518 km/h

5. Comment se prénomme ce joueur ? (indice, il détient le titre de champion de France 2018 en DH)

- Bastian KERSAUDY
- Ronan LABAR
- Julien MAIO
- Thom GICQUEL



*Jeu gratuit. Réservé aux licenciés du Montpellier Badminton Club. Réponses à envoyer par mail à l'adresse codir@montpellier-badminton.org. Classement en fin du jeu pour déterminer les gagnants. En cas d'égalité, un tirage au sort départagera les gagnants. 3 lots mis en jeu, à savoir ...