



Bilan général

4^{ème} saison que tous les joueurs du BCC profitent de 15 jours des vacances pour améliorer son niveau au badminton !



SEMAINE 1 : 4 jours
d'entraînement intensif
SEMAINE 2 : 4 jours de Camp
pour les juniors

**3^{ème} saison pour cette nouvelle generation
du BCC,
le chemin vers la LNA est long,
mais ON Y ARRIVERA!**



Pendant ces 15 jours les joueurs adultes ont également eu les entrainements intensifs avec les créneaux rallongés les mardis et les jeudis.

Travail réalisé

- **développement de l'endurance spécifique (PMA, très important pour les joueurs de bad)**
 - avec des intervalles 20sec/20 sec et 30 sec/30 sec
- **travail de coordination**
- **déplacements**
- **développement de la vitesse**
- **parcours intensif**
- **renforcement musculaire**
 - travail en forme du circuit « tabata » 20sec/10sec pendant 4 min, 4 fois
 - corde à sauter
- **développement de la souplesse**
- **Travail technique en SIMPLE : zone AVANT/geste court, précision**
- **Travail tactique en DOUBLE : placement en défense/variation des frappes/zones faibles**
- **Séances vidéos :**
 - **Tactique de DOUBLE**
 - **Hygiène de vie d'un sportif**

petite galerie





15

Merci à tous les juniors pour leur investissement pendant ces vacances !

***Ce WE 13 juniors se déplacent
au tournoi international de Luxembourg,
BONNE CHANCE à EUX TOUS !!!***

Prochain CAMP est prévu à Noël, JEUDI/VENDREDI 3 et 4 JANVIER 2019

Natalya

Diffusion de ce bilan : familles des joueurs, entraîneurs, président et comité BC

