

LBFCBad.fr

Boostez votre performance

Cadre d'entraînement

Matériel

Dates



SUIVI AVENIR

STAGES
Collectif ESPOIR



RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



Ligue Bourgogne Franche-Comté de Badminton

PRÉSENTATION

Encadrement

Entraîneurs diplômés
Préparateur physique
1 entraîneur pour 4/5 joueurs

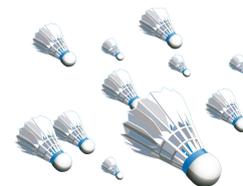


Site

MFR du JURA - DOUCIER [39]
Gymnase sur le site
Environnement reposant

Matériel

Gymnase
Lanceur de volants
Caméra [séance vidéo]
Tests physiques
Sparring partner [niveau N]



PRÉSENTATION



Programme

Un cadre idéal à la progression
Séances tactico-technique
Séances collectives
Séances individuelles

Activités annexes

Temps conviviaux
Jeux collectifs
Encadrement qualifié



KIT MATÉRIEL

Rouleau récupération, corde à sauter, bandes élastiques



Les joueurs devront disposer des éléments ci-contre.

Chaque stagiaire devra également venir avec son propre matériel de badminton : 2 raquettes cordées, shorts, t-shirts, gourde, nécessaire de toilette, serviettes.



Collations (fournies par la LBFCBad)



DATES (saison 2021/22)

^{n°1}
25-27 oct

^{n°2}
21-23 déc

^{n°3}
14-16 Fév

^{n°4}
19-21 avr

CONTACT



Ronan FURIC
Coordonnateur ETR
Tel : 06 38 63 77 69
Mail : etr-lbfcbad@lbfcbad.fr