

Echauffement tennis

EXERCICES	TEMPS OU DISTANCE	REPÉTITION
COURSE CLASSIQUE <ul style="list-style-type: none"> • Course en avant • Course en arrière 	5 min 10m	1x 2x
LATÉRAL <ul style="list-style-type: none"> • Course latérale genoux tendus • Course latérale genoux fléchis • Course latérale croisée 	10m 10m 10m	2x 2x 4x
GAMME <ul style="list-style-type: none"> • Course lever genoux • Course tape fesse • Course lever genoux latérale • Course pas Griffé 	10m 10m 10m 10m	2x 2x 2x 2x
BRAS <ul style="list-style-type: none"> • Course latérale + mouvement de bras • Course + mouvement bras avant • Course + mouvement bras arrière 	10m 10m 10m	2x 2x 2x
SPRINT <ul style="list-style-type: none"> • Sprint 60-70-80-90-100% • Foulée bondissante • Déboulé avant • Déboulé arrière 	10m 20m 20m 20m	5x 2x 3x 3x