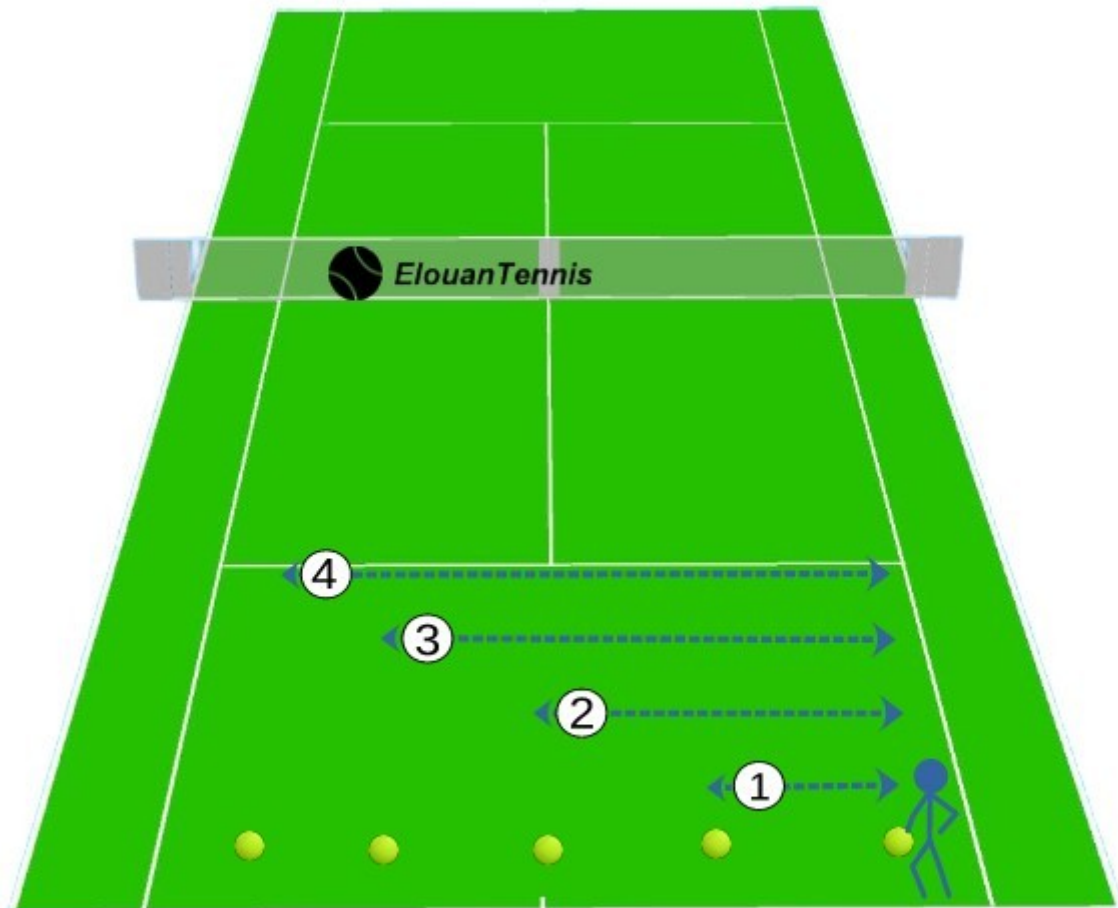


## Exercice : Agilité 3

Catégorie(s) :	cardio, déplacement, échauffement
Niveau :	Balle jaune - Débutant, Intermédiaire, Confirmé
Durée :	5 min
Matériels :	-



Salut

Petit exercice orienté agilité, qui est assez cardio aussi ... (croyez-moi lol)

On dispose 5 balles de tennis sur une ligne.

Je touche avec ma main de la première balle puis en pas chassé, je vais touche la 2nd balles.

Puis je reviens en pas chassé toucher la 1<sup>re</sup> balle puis la 3eme

Puis la première puis la 4eme

Puis la première puis la 5eme

puis je recommence...

Faites 4 série de 1min avec 40 sc de repos en chaque série (à adapter selon vos envies et besoin)



Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)  
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



<https://fr.elouan-tennis.com>