

Exercice Tennis Agilité Explosivité 1

Catégorie(s) :	Agilité, Explosivité
Niveau :	Balle jaune - Débutant, Intermédiaire, Confirmé
Durée :	5 min
Matériels :	-



Salut

Dans cet exercice simple je travaille l'agilité et l'explosivité.

4 balles sont placées en carré, vers la ligne de fond de cour.

Je dois aller toucher la balle numéro 1 puis la numéro 2 puis la balle numéro 3 puis la balle numéro 4 puis foncer le plus rapidement possible pour aller toucher le filet

Je reviens et je recommence.

4 sessions de 1 minute avec 45 sec de repos entre chaque session.



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



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