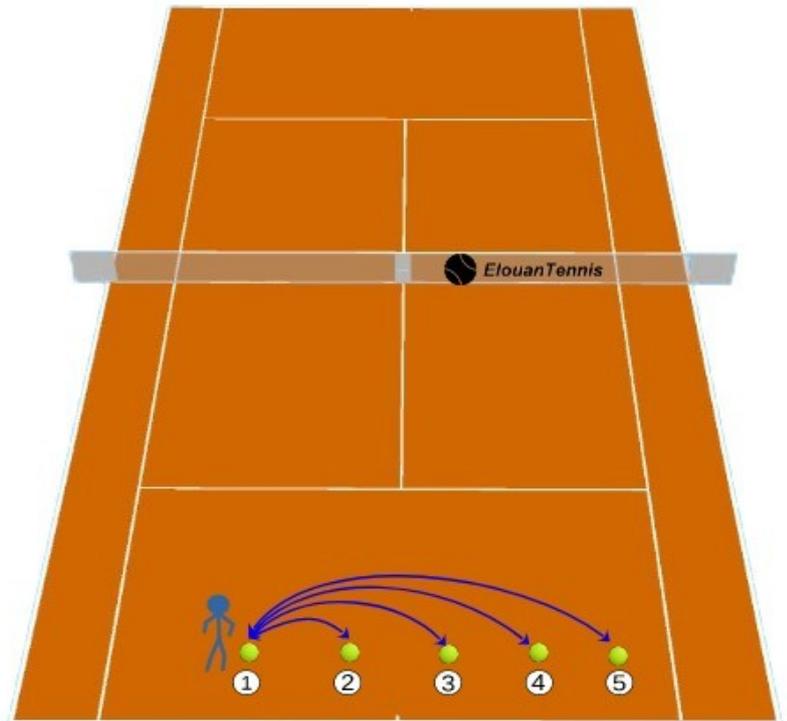


## Exercice Tennis - Travailler ses réflexes et sa réactivité

Catégorie(s) :	cardio, échauffement, endurance, Explosivité
Niveau :	Balle jaune - Débutant, Intermédiaire, Confirmé
Durée :	1 min
Matériels :	-



### Salut

Ce petit exercice physique, permet de travailler la réactivité, et les réflexes, il est un peu cardio aussi lol.

### L'exercice :

Je dispose 5 balles sur le terrain à intervalle régulier (Espacées de 1 mètre chacune environ).

#### Départ de la balle 1

- 1) Je touche la balle 1 avec ma main
- 2) En pas chassé je vais sur la balle 2 et je la touche -Puis je reviens sur la balle 1
- 3) En pas chassé je vais sur la balle 3 et je la touche -Puis je reviens sur la balle 1
- 4) En pas chassé je vais sur la balle 4 et je la touche -Puis je reviens sur la balle 1
- 5) En pas chassé je vais sur la balle 5 et je la touche -Puis je reviens sur la balle 1

Et on recommence.

3 à 4 série de 1 min avec 40sc de récupération entre chaque série... Vous verrez ça envoie lol



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



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