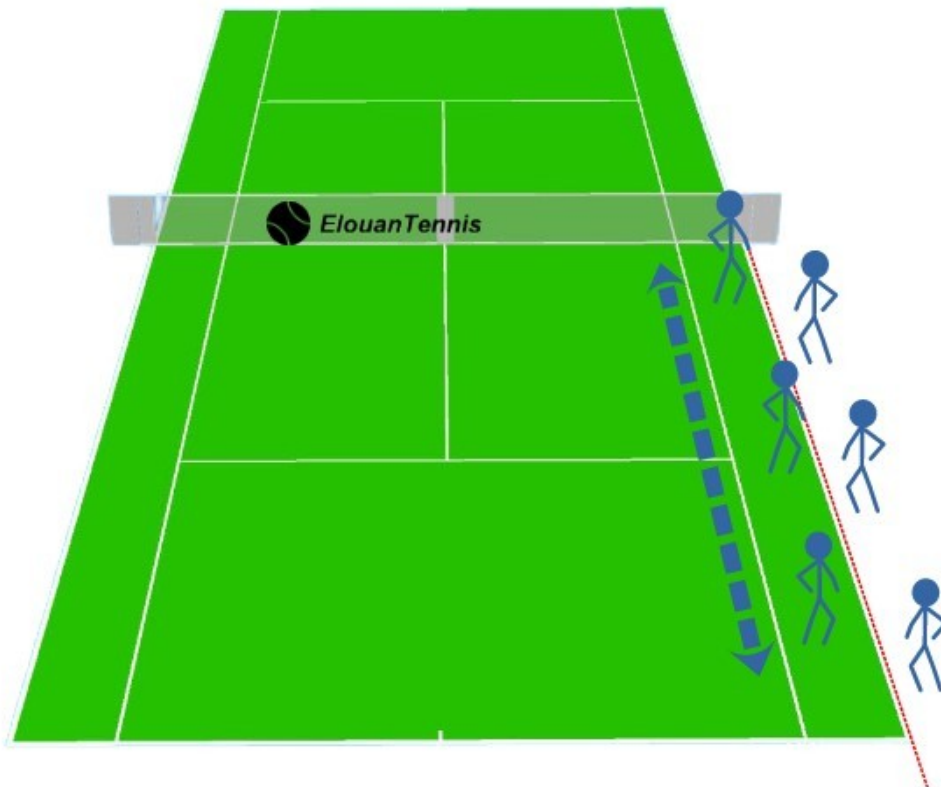


Exercice tennis équilibre

Catégorie(s) :	Équilibre
Niveau :	Intermédiaire, Confirmé
Durée :	5 min
Matériels :	-



Salut

Voici un petit exercice orienté Équilibre :

Le long de la ligne de couloir, je saute à gauche pied d'un côté puis de l'autre de la ligne jusqu'au filet. Sur le chemin du retour, je fais la même chose en changeant de pied.

4 série de 1 minute avec 45 sc de repos entre chaque série.



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



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