

Session complète : Cardio et Régularité

Catégorie(s) :	-
Niveau :	Balle jaune
Durée :	90 min
Matériels :	Machine a balle

Salut à toutes et à tous :

Voici une séance d'entrainement complète et typique, je vais faire dans la semaine :

1) Échauffement / routine

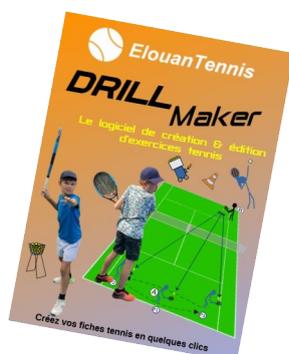
Je commence le plus souvent possible mes séances d'entrainement avec un véritable échauffement d'une 15ene de minute.

Pourquoi est-ce important ?

- D'une part pour limiter le risque de blessure, (ce serait bête de se blesser en faisant un geste brusque à froid)
- D'autre part pour prendre le rythme et faire en sorte que cet échauffement devienne une routine, une habitude.

- Tour de terrain 5 min (Histoire de faire monter la température du corps)
- Élastique 5 min (Ça me permet de faire travailler certain muscle, notamment à l'épaule pour compenser le travail des gestes répété des frappes au tennis)
- Corde à sauter. 4 min (En mode cool, c'est surtout pour le fun, car j'aime bien la corde à sauter, mais en vrai, c'est légèrement traumatisant au niveau des articulations alors, je n'en fais pas trop)
- Pause 2 min

TOTAL 15 à 16 min



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



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

2) Exercice Physique : thématique Agilité

Exercice agilité 1 : 5 min

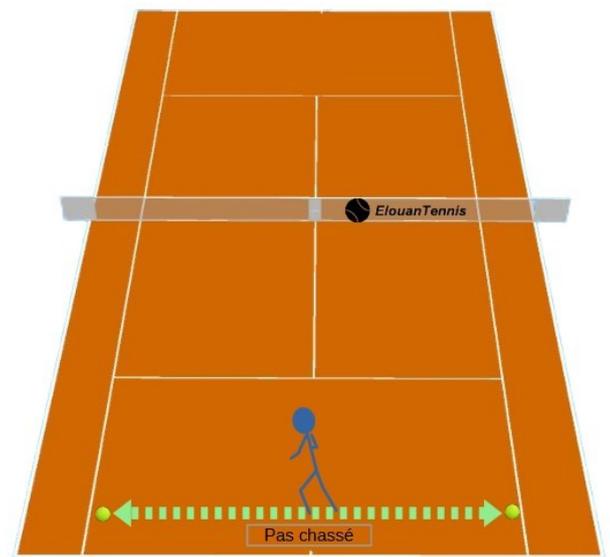
4 séries : Pas chassé + on touche la balle

1 min / 30 sc de repos

1 min / 30 sc de repos

1 min / 30 sc de repos

1 min / Repos



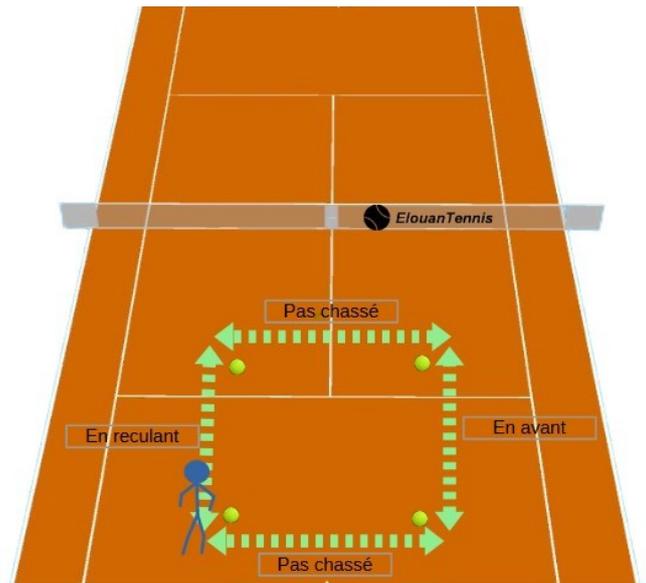
Exercice agilité 2 : 5 min

1 min / 30 sc de repos

1 min / 30 sc de repos

1 min / 30 sc de repos

1 min / Repos



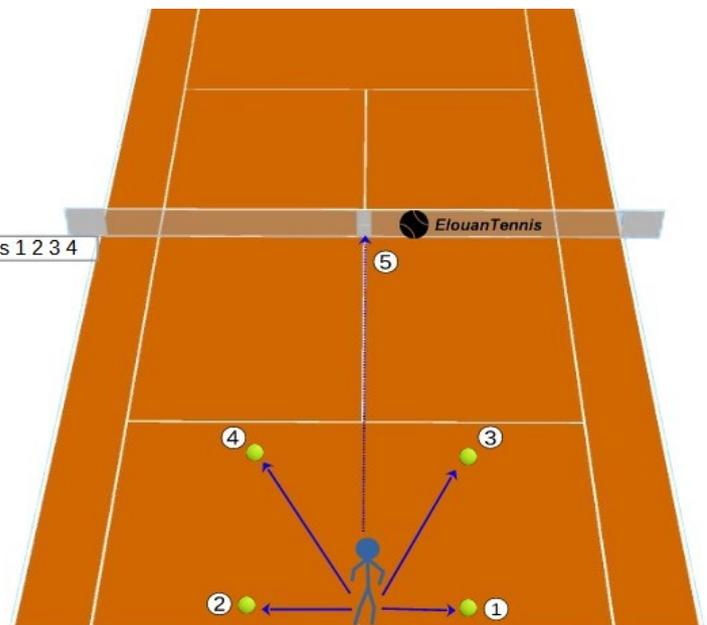
Exercice Agilité – Explosivité : 5 min

Pause 2 min

TOTAL 17 MIN + 15 = 32 min

Aller toucher les balles 1 2 3 4

Puis courir au filet



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



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

3) Exercices Tennis

Échauffement avec raquette (Échange dans les carrés puis dans la longueur du terrain) : 5 min

Pause 1 min

Machine à balle : le jeu du 30 à 15/2 (en 4 séries de 50 balles) : 35 min

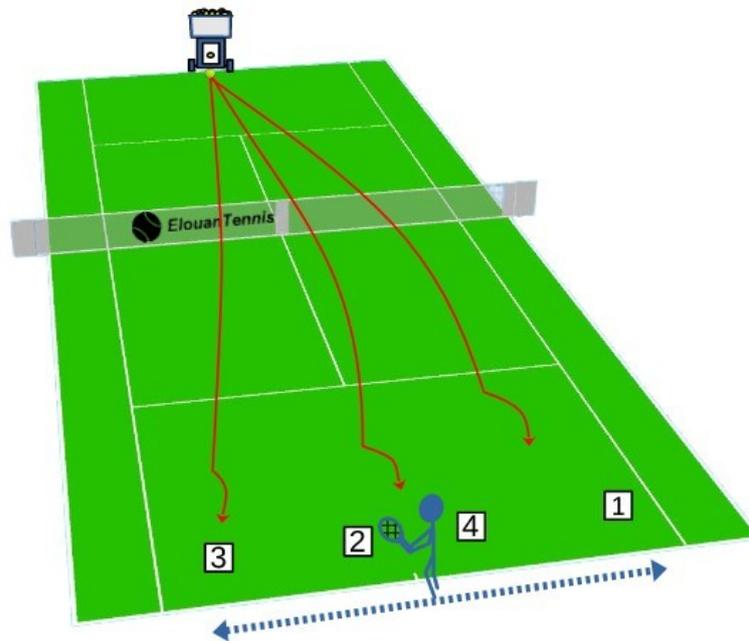
C'est un exercice que j'adore, car on commence tranquille et on finit dans le dur...

Le principe est simple :

La machine envoie des séries de 50 balles en ligne : Une sur le coup droit : Une au centre / Une sur le revers / Une au centre... Et je retourne.

Rien de compliqué... Jusque-là ^^

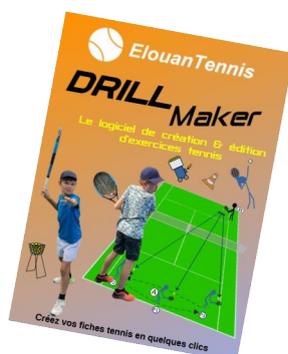
- La première série se fait à une fréquence tranquille (Ex : une balle toutes les 4sc)
- La seconde série se fait à une fréquence un peu plus élevée (Ex : une balle toutes les 3sc)
- Puis on passe à une série intense : Une balle toutes les 2sc
- Puis cadence infernale : Une balle toutes les 1,5sc (On est sur les rotules lol)



4 Étirement

TOTAL = 90 min

Fin de la séance



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



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