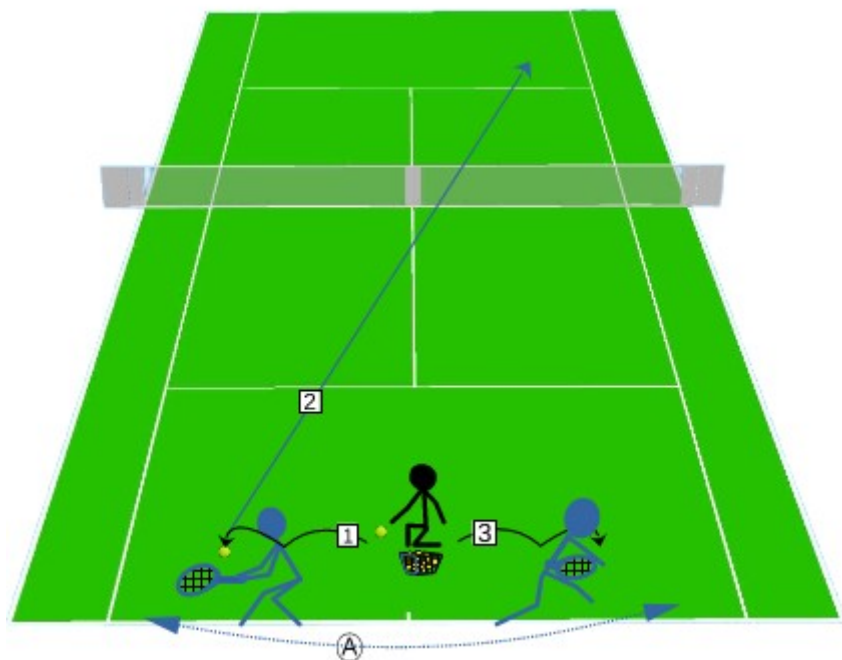




Exercice tennis : Balle basse en cadence

Catégorie(s) :	cardio, Rythme
Niveau :	Balle jaune, Balle verte - Intermédiaire
Durée :	10 min
Matériels :	Panier de balles



Salut

Si tu aimes les exercices sport qui te met un peu dans le rouge et qui te font bien répéter les mouvements, celui-là est fait pour toi. Personnellement, j'aime beaucoup cet exercice, car on a vraiment le sentiment de travailler quand on exécute.

Description et but de l'exercice :

Cet exercice a pour but d'améliorer les frappes coup droit et revers avec les balles basses. L'entraîneur au panier, alterne entre bas le bas-côté revers et balle basse côté coup droit à un rythme relativement élevé

Je me déplace et je frappe

Je me déplace et je frappe

Je me déplace et je frappe

Je bouge bien les jambes, jambe bien baissée...

Super exercice



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



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