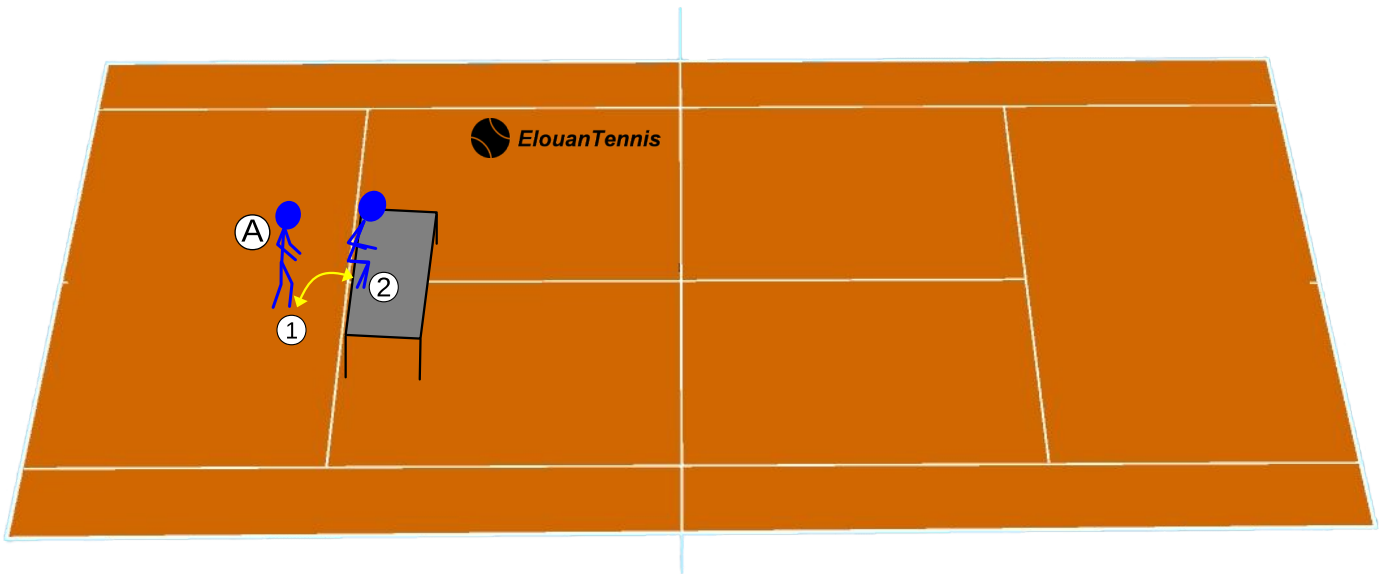


Exercice physique sur banc

Catégorie(s) :	Explosivité, coordination
Niveau :	Débutants et confirmés
Durée :	10 min
Matériels :	Banc



Salut !

L'exercice de saut sur banc est assez simple mais physique, il faut sauter d'une position debout sur le sol sur un banc, puis de sauter à nouveau en reculant pour revenir au sol.

Exécution de l'exercice :

- 1) Placez-vous devant un banc solide et fléchissez légèrement les genoux pour prendre de l'élan. Sautez avec force pour atterrir sur le banc avec les deux pieds.
- 2) Stabilisez-vous brièvement en position debout sur le banc. Sautez à nouveau vers le sol en reculant pour revenir à la position de départ.

Répétez le mouvement pour le nombre de répétitions souhaité.

Cet exercice est efficace pour développer la force, l'explosivité et la coordination musculaire, en particulier au niveau des jambes et des muscles stabilisateurs.

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=vTbALHcCOD8>



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



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