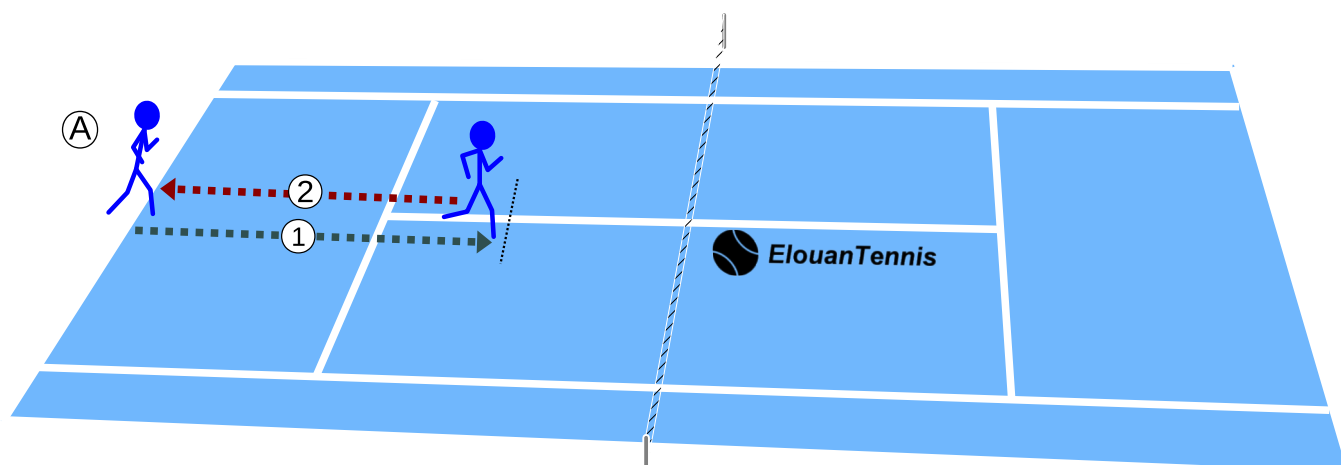


échauffement - course avant-arrière

Catégorie(s) :	Échauffement, cardio
Niveau :	-
Durée :	10 min
Matériels :	



Bonjour à tous !

L'exercice d'échauffement course avant-arrière est souvent utilisée pour préparer le corps à l'effort physique. Cet exercice est efficace pour préparer les muscles, les articulations et le système cardio-respiratoire à l'effort physique à venir.

Exécution de l'exercice :

- Commencez par vous placer dans une position de départ, les pieds légèrement écartés, le tronc droit et les genoux légèrement fléchis.
- Démarrez en effectuant une course lente vers l'avant sur une distance déterminée, en prenant des pas réguliers et en poussant à travers le sol avec chaque foulée.
- Une fois que vous avez atteint la fin de la distance prévue, inversez le mouvement en effectuant une course en arrière sur la même distance.

TIPS : Veillez à garder une posture stable et à regarder devant vous.

Source : https://youtu.be/wSCzolNnyO8?si=oX4oa22I_P3B3nHk



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



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