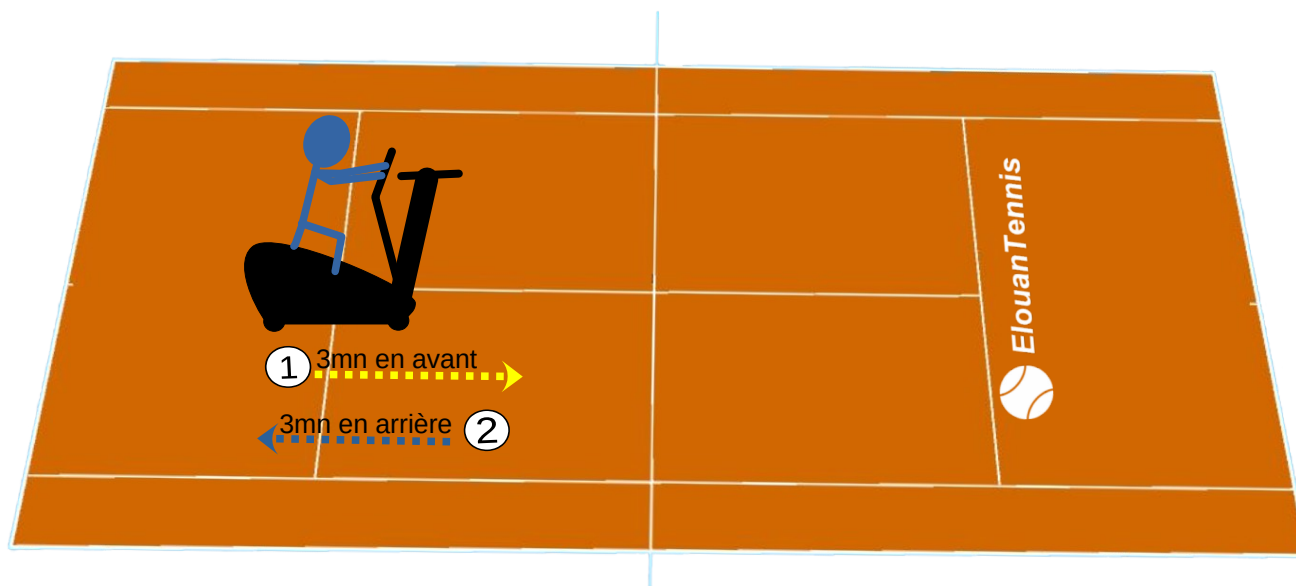


Échauffement – s'échauffer avec un vélo elliptique

Catégorie(s) :	échauffement
Niveau :	Balle jaune – Intermédiaire, Confirmé
Durée :	10 min
Matériels :	Vélo elliptique



Salut !

Pour cet échauffement, on utilise le vélo elliptique pour réveiller le corps et activer les muscles. C'est simple et efficace ! Tu commences par pédaler en avant pendant 3 minutes, puis tu inverses et pédales en marche arrière pendant 3 minutes.

Un petit effort, et ton corps est prêt pour l'action sur le court !



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



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