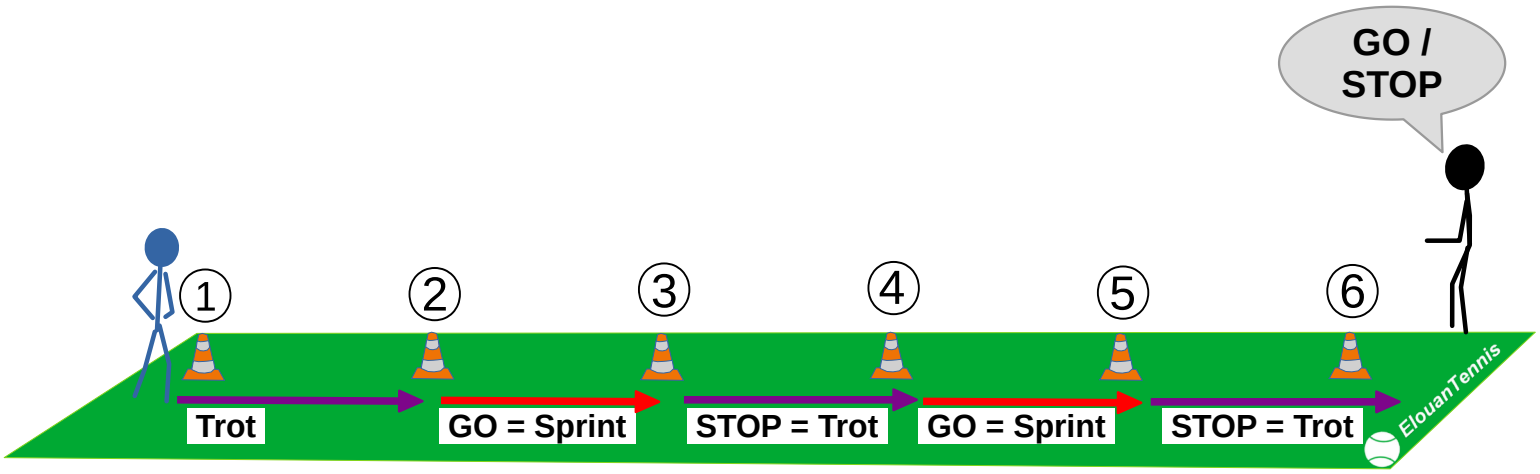
320 Exercice physique – phases de trot et de sprint variés et dynamiques

Catégorie(s) :	physique
Niveau :	Balle jaune – Intermédiaire, Confirmé
Durée :	10-15mn
Matériels :	plot



Salut !

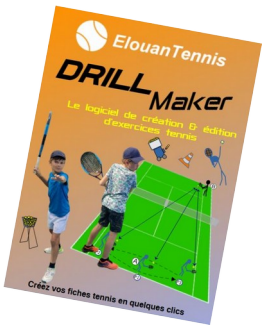
Aujourd'hui, on va bosser la réactivité et l'endurance avec un exercice où l'entraîneur dicte le rythme. Impossible de tricher, il faudra être prêt à sprinter à tout moment !

Dispose six plots en ligne droite, espacés de 5 à 7 mètres. Place-toi au premier plot, en position fléchie, prêt à bouger. L'entraîneur contrôle le rythme avec deux consignes simples :

- "STOP" → Tu trottines, en gardant une allure légère et fluide.
- "GO" → Tu sprintes à pleine vitesse.

Ici par exemple, tu démarres en trottinant tranquillement du plot 1 au plot 2. Arrivé au 2ème plot, l'entraîneur crie "GO" et tu dois immédiatement sprinter. Arrivé au 3ème plot, il crie "STOP", et tu dois reprendre un trot léger jusqu'au 4ème plot. Arrivé au 4ème plot, l'entraîneur crie "GO" et tu dois immédiatement sprinter. Arrivé au 5ème plot, il crie "STOP", et tu dois reprendre un trot léger jusqu'au 6ème plot.

L'entraîneur peut varier les consignes à chaque tour, te forçant à rester concentré et explosif à tout instant. Cet exercice améliore ta réactivité, ta vitesse et ta capacité à changer de rythme comme en plein échange. Et si l'entraîneur enchaîne un peu trop les "GO"… c'est qu'il veut vraiment te faire transpirer



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

https://fr.elouan-tennis.com