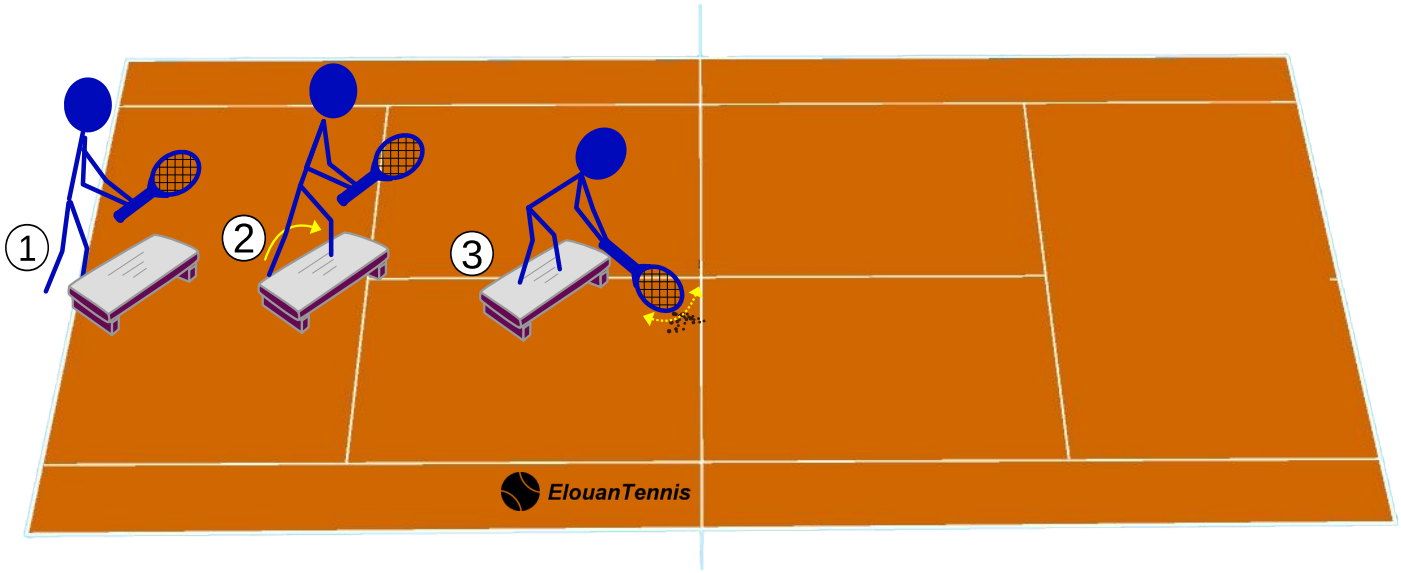
Travailler le cardio et la réactivité avec un stepper

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



Salut !

Cet exercice améliore ton souffle tout en travaillant ta réactivité. Il simule les petits pas vifs qu'on fait entre chaque frappe, tout en maintenant un bon rythme cardio.

Exécution de l'exercice :

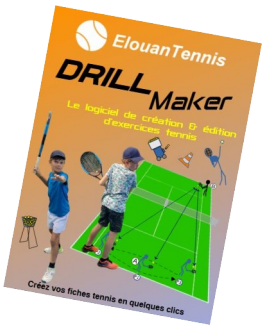
1) Place-toi face au stepper, raquette en main pour plus de réalisme.

2) Monte un pied après l'autre rapidement sur le stepper, puis redescends en gardant un mouvement fluide et léger, sans sauter.

3) À chaque montée complète (les deux pieds en haut), tapote ta raquette au sol devant toi, comme pour "recentrer" après un point.

4) Continue en cadence rapide pendant 45s.

Faits 4 séries de 45 secondes avec 20 secondes de repos entre chaque série.



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

https://fr.elouan-tennis.com