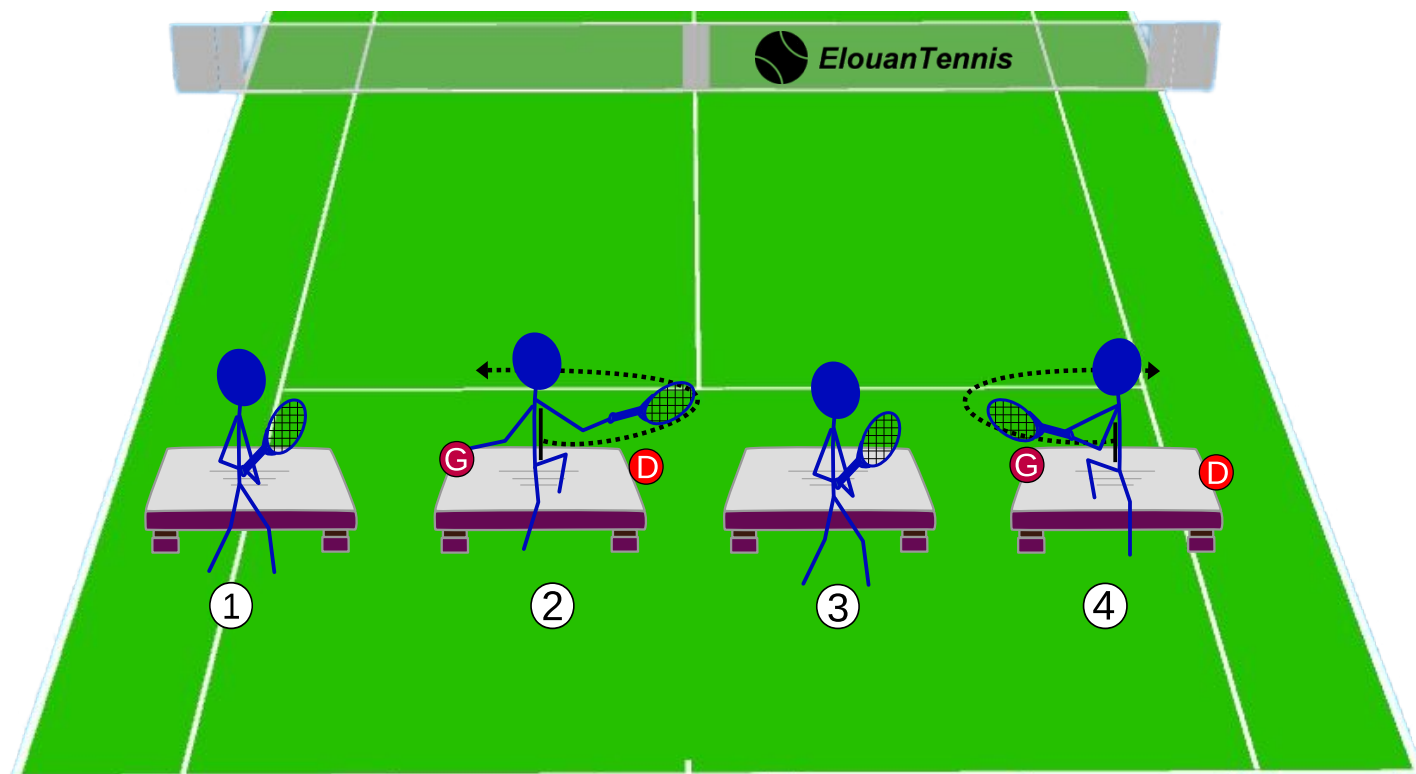




Exercice tennis : Coordination coup droit/revers sur stepper

Catégorie(s) :	coup droit/revers, jambe, stepper, coordination
Niveau :	-
Durée :	5 min
Matériels :	Stepper



Salut !

Tu veux travailler la coordination entre tes jambes et tes bras ? Cet exercice est fait pour toi. On parle ici de frappes fantômes pendant des montées sur stepper. Ça paraît simple, mais ça demande du timing et de la concentration !

Exécution de l'exercice :

- 1) Tiens ta raquette en main, debout face au stepper.
- 2) Monte sur le stepper avec le pied droit, puis enchaîne un coup droit imaginaire avec une vraie rotation du buste.
- 3) Redescends, puis recommence en montant avec le pied gauche et enchaîne un revers fantôme.
- 4) Garde un bon rythme, enchaîne les frappes comme dans un rallye, sans précipitation mais sans pause.

Faits 3 séries de 1 minute avec 30 secondes de repos entre chaque série.



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

