

SÉANCE CORPS COMPLET N°12 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
RAQUETTE
MÉDECINE BALL OU BALLON

1/ÉCHAUFFEMENT : SHADOW TENNIS

COUP DROIT 15 REPS
↑ 1 MINUTE

REVERS 15 REPS

SERVICE 15 REPS

SMASH 15 REPS

VOLÉES RV 15 REPS

VOLÉES CD 15 REPS

CIRCUIT À RÉALISER 2X

2/CARDIO : SHADOW TENNIS

1
2
3
4

3 M
4 M

SÉRIE DE 8 X 8 FRAPPES
30 SECONDES DE RÉCUPÉRATION TOUTES LES 8 FRAPPES

RÉALISER 2 SÉRIES
3 RÉCUPÉRATION

3/RENFORCEMENT

MÉDECINE BALL OU BALLON

LANCERS AU SOL 12 REPS
↑ 1 MINUTE

SQUATS 12 REPS

POMPES MB MAIN D 12 REPS

LANCER MB GAUCHE 12 REPS

POMPES MB MAIN G 12 REPS

LANCER MB DROIT 12 REPS

CIRCUIT À RÉALISER 2X

4/ABDOS-GAINAGE

MÉDECINE BALL OU BALLON

PLANCHE MB 30"
↑ 1 MINUTE

LUNGES TWIST G 30"

PASSAGE SOUS JAMBES 30"

DORSAUX ROULÉS MB 30"

LUNGES TWIST D 30"

MAINTIEN ÉQUILIBRE 30"

CIRCUIT À RÉALISER 2X

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X

DOS 30"

ISCHIOS 15" CHAQUE

QUADRICEPS 15" CHAQUE

ABDOS 15"

TRICEPS 15" CHAQUE

BICEPS 15" CHAQUE