

Sport Santé Bien-être Spécial Confinement

Séance n°6 / ?... Durée 1h30, intensité moyenne de la séance : 7,5/10

Travail de la force du pied 30', intensité 6/10

Pieds nus. Choisir 6 exercices au choix de la vidéo suivante

https://www.youtube.com/watch?v=yTR_RVJUuyc

Chaque exercice peut être fait sur une distance de 6 à 10m. Répéter 4 fois chaque exercice.

La récupération entre les séries et les répétitions est libre.

Cardio 1h, intensité 8/10

Déplacements spécifiques tennis 1h, intensité 8/10. Avec la raquette dans la main (le tamis recouvert de sa housse ou d'un sac poubelle à défaut) ou sans raquette en « shadow tennis »

- Échauffement cardio vasculaire, articulaire et musculaire 10' - Terminer l'échauffement par 1' de visualisation en train de se voir jouer au tennis en fond de court (= schéma de jeu n°1).
- Schéma de jeu n°1 : déplacements gauche / droite sur 5m en aller/retour en simulant une frappe de CD et de RV. Ne pas oublier la reprise d'appuis au centre. 8 x 30'' effort / 30'' récup.
- R4' (découpée en 1' de récup passive, puis 1' de gainage, puis 1' de visualisation en se voyant réaliser sur le terrain le schéma de jeu n°2, puis 1' de récup passive). Après cela, vous pouvez passer au schéma de jeu n°2 :
- Schéma de jeu n°2 : Déplacements avant / arrière en simulant 2 volées + 1 smash. 8 x 30'' effort / 30'' récup.
- R4' (découpée en 1' de récup passive, puis 1' de gainage, puis 1' de visualisation en se voyant réaliser sur le terrain le schéma de jeu n°3, puis 1' de récup passive). Après cela, vous pouvez passer au schéma de jeu n°3 :
- Schéma de jeu n°3 : déplacements gauche / droite sur 5m mais en simulant une frappe de CD et un CD de décalage. N'oubliez pas la reprise d'appuis. 8 x 30'' effort / 30'' récup.
- R4' (découpée en 1' de récup passive, puis 1' de gainage, puis 1' de visualisation en se voyant réaliser sur le terrain le schéma de jeu n°4, puis 1' de récup passive). Après cela, vous pouvez passer au schéma de jeu n°4 :
- Schéma de jeu n°4 : enchaînement Service plus 3 frappes de ton choix à enchaîner pendant 30''. 8 x 30'' effort / 30'' récup

