



Endurance

40 min de footing légers sans pause

Gainage

- 30 sec de travail et 15 sec de repos

Gainage ventral bras/ jambes écartées

Abdo - coude vers le genou opposé

Rameur

Gainage ventral -coude/main/coude...

Gainage latéral D

gainage latéral G

x 3



Visualisation

S'allonger et fermer les yeux : Imaginez-vous une séquence de jeu que vous appréciez particulièrement, rappelez-vous d'un adversaire que vous n'avez jamais battu, ressentez votre raquette dans votre main, le t-shirt mouillé, le bruit dans les tribunes. Et réalisez votre séquence de jeu en continue dans votre tête pendant 5min

En gagnant le point bien sûr !

Réflexion sur cette visualisation, éléments à rajouter la prochaine fois...

ÉTIREMENTS