



## Gainage / Proprioception

Thème : 1 balle de tennis de table/2 joueurs

Durée : 10'



<u>Muscles sollicités</u>	<u>Position de départ</u>	<u>Description de l'exercice</u>	<u>Temps de travail</u>	<u>Temps de repos</u>	<u>Nombre de répétitions</u>	<u>Photo 1</u>	<u>Photo 2</u>
<b>Abdos</b>	En équilibre sur les fesses	Echanges de passes en cherchant à mobiliser son partenaire à la manière d'un gardien de but	20-30''	20'' active, debout, en relâchant les abdos	3		
<b>Membres supérieurs et gainage</b>	Chute faciale	Souffler pour faire avancer la balle vers son partenaire grâce à une flexion des bras à la manière de pompes	30''	30''	2		

<b>Proprio</b>	Debout sur un pied (jambe légèrement fléchie) à 3-4m de distance	Réaliser des frappes avec la paume de la main en restant sur un seul pied (manière tennis de table)	20 à 30"	Le temps de repos sur une jambe = temps de travail sur l'autre	2x/jambe		
----------------	--	---	----------	--	----------	---	---