

# Performance athlétique – Circuits: Tennis – Vitesse (11-15 ans)

Un demi-terrain de tennis suffit pour organiser un entraînement axé sur la vitesse et au cours duquel les jeunes apprennent à estimer leur tolérance de charge.



[Entraînement: Tennis – Vitesse \(11-15 ans\)](#) (pdf)

---

Source: Beni Linder, expert J+S Tennis et headcoach condition physique Swiss Tennis, Matthias Rudin, chef de sport J+S Tennis (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**