

Performance athlétique – Circuits: Tennis – Force (16-20 ans)

La force est un aspect de la condition physique à ne pas négliger. Cet entraînement sollicite particulièrement les muscles du tronc et des membres inférieurs.



[Entraînement: Tennis – Force \(16-20 ans\)](#)(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