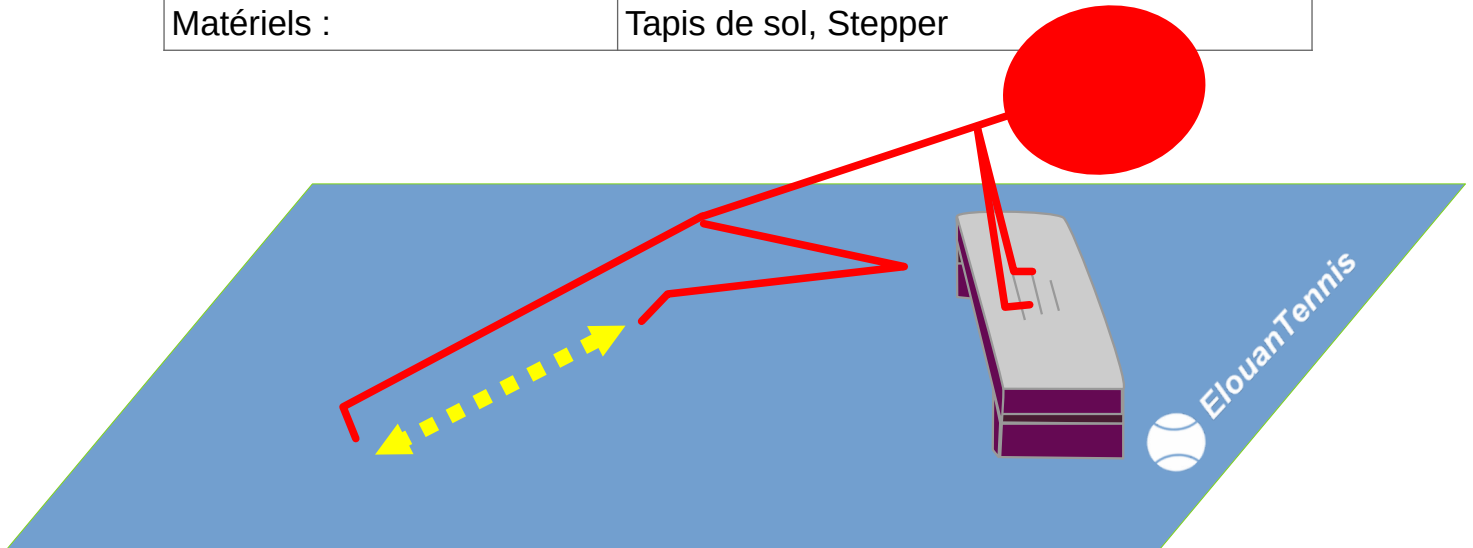


## Gainage dynamique sur stepper

Catégorie(s) :	Physique, abdos, puissance, gainage, stabilité
Niveau :	Balle jaune – Intermédiaire, Confirmé
Durée :	2 à 5mn
Matériels :	Tapis de sol, Stepper



Salut !

Voici un exercice sur le gainage dynamique avec stepper pour travailler la stabilité, les abdos profonds et la puissance. En effet, un bon gainage permet de mieux transmettre la puissance du bas vers le haut quand tu frappes. Il t'aide aussi à rester stable dans les courses ou sur des frappes en extension.

### Exécution de l'exercice :

- Mets-toi en position de planche, les mains posées sur le stepper (épaules bien au-dessus).
- En gardant le dos droit, ramène ton genou droit sous la poitrine, puis repose-le.
- Enchaîne avec le genou gauche.
- Accélère légèrement le rythme pour que cela devienne une sorte de "montée de genoux en planche", tout en gardant un bon contrôle.

Enchaîne 3 à 5 séries de 30 secondes, avec 30 secondes de pause entre chaque série. Et pense à bien souffler à chaque mouvement de genou. La qualité du geste est plus importante que la vitesse.



Elouan Tennis Drill Maker (ETDM)  
Logiciel de création & édition d'exercices tennis



<https://fr.elouan-tennis.com>