Préparation Physique Spécifique N°3

Les principaux tournois par équipe et individuels arrivant avec le Printemps, il vous est proposé 1 nouvelle séance de "Préparation Physique Spécifique" pour le Tennis ! Différents exercices sous forme d'atelier vous seront ainsi proposés durant une séance d'1h00.

L'intensité de chaque exercice sera adaptée en fonction de chacun (selon les différents niveaux de condition physique).

Dimanche 24 Mars sur la piste d'Athlétisme

Les terrains couverts étant déjà réservés pour la Coupe Caren

(15 personnes max)

11h00-12h00

<u>Remarques :</u>

- ☐ Séances gratuites, pour hommes et femmes, à partir de 14 ans
- ☐ Réservé aux adhérents déjà inscrits à la section
- ☐ Prévoir votre gourde et serviette
- ☐ Sur inscription par mail presidenttennis@escaudacienne.fr