



LA FORCE EN IMAGES  
BRUNO PARIETTI  
CREPS MONTPELLIER

SEANCE PREPARATION PHYSIQUE  
ORIENTATION TENNIS DE TABLE  
PUBLIC 10 ANS à 14 ANS

1 à 2 séances/semaine  
**OBJECTIFS**  
Travail de Gainages tous côtés  
Travail de Vitesse  
de Déplacements tous axes  
Travail de Renforcement Musculaire  
Garder un esprit ludique avec temps  
chronométré à chaque passage

© Cardisport - Degasne :

Tous droits réservés sur les figurines  
Reproductions interdites

Séance proposée par Bruno PARIETTI  
BE2 - Ex Membre Equipe de France de Tennis de Table

C.T.A N°1	1	GAINAGE ANTERIEUR	2	GAINAGE POSTERIEUR	3	GAINAGE LATERAL DROIT	4	GAINAGE LATERAL GAUCHE	5	SUPERMAN CROISE
5 exercices 3 séries R = 1mn30		30 SECONDES		20 SECONDES		20 SECONDES		20 SECONDES		30 SECONDES

C.T.A N°2	1	FOULEES BONDISSANTES DECALEES CERCEAUX	2	REBONDS 2 PIEDS DECALEES CERCEAUX	3	PAS CHASSES DYNAMIQUES VA ET VIENT	4	SPRINT	5	COURSE ARRIERE
5 exercices 3 séries R = 2 mn		4 FOULEES		4 BONDS		5 SECONDES VITESSE MAX		5 METRES VITESSE MAX		10 METRES EN AMPLITUDE

C.T.A N°3	1	LANCERS M.B TOUCHE FOOT	2	ROTATIONS TRONC M.B	3	FLEXION EXTENSION TRONC M.B	4	PASSES BASKET M.B	5	LANCERS JAVELOT M.B BRAS FAIBLE
TRAVAIL PAR 2 5 exercices 3 séries R = 2 mn		5 LANCERS M.B de 2 à 3 kg		5 REPS CHAQUE COTE		5 REPS CHACUN M.B de 2 à 3 kg		5 LANCERS M.B de 2 à 3 kg		5 LANCERS M.B de 2 à 3 kg

C.T.A N°4	1	PAS DU PATINEUR DYNAMIQUES	2	COURSE ZIG ZAG ENTRE PIQUETS	3	PAS CHASSES DYNAMIQUES VA ET VIENT	4	COURSE ZIG ZAG ENTRE PIQUETS	5	SPRINT
5 exercices 3 séries R = 2 mn		5 SECONDES VITESSE RAPIDE		SUR 5 METRES 1 PIQUET par Mètre		5 SECONDES VITESSE MAX		SUR 5 METRES 1 PIQUET par Mètre		5 METRES VITESSE MAX

6 ETIREMENTS : 3 X PAR EXERCICE  
15 SECONDES PAR EXERCICE ET PAR COTE

1	2	Dos droit	3	4	5	6
		ISCHIOS MOLLETS				
QUADRICEPS			MOLLETS	PECTORAUX	DOS	AUTO GRANDISSEMENT