@ETHANCHAB

PRÉPARATEUR PHYSIQUE

TON PROGRAMME, MODE D'EMPLOI.

Prépa physique tennis à la maison **tout ce qu'il faut savoir avant ta première séance.**

104 séances · 2 par semaine · environ 60 min · 8 blocs, d'août à juillet

1 Ton année en 8 blocs

Dans l'app Hexfit, suis l'ordre S001 à S104. Séance A = bas du corps. Séance B = haut du corps, dos et rotation. La dernière semaine de chaque bloc est une semaine de décharge, plus légère : elle sert à récupérer.

1 Adaptation
S001-S012 · 6 semaines · apprendre les gestes

2 Endurance de force
S013-S024 · 6 semaines · séries longues

3 Force
S025-S040 · 8 semaines · charges plus lourdes

4 Force-vitesse
S041-S052 · 6 semaines · paires de contraste

5 Puissance rotation
S053-S064 · 6 semaines · lancers et sauts

6 Explosivité
S065-S080 · 8 semaines · réactivité, appuis

7 Puissance et contraste
S081-S092 · 6 semaines · vitesse max

8 Intégration
S093-S104 · 6 semaines · tout assembler

2 Ton matériel

4 bandes élastiques Fitness Boutique suffisent. Pas de mini-bandes. Prends-les dans cet ordre de résistance :



Extrêmement faible
Jaune · 3 à 8 kg
Réf. FITBAND6
5,90 €



Très faible
Rouge · 5 à 10 kg
Réf. FITBAND13
7,90 €



Faible
Verte · 10 à 20 kg
Réf. FITBAND22
12,90 €



Moyenne
Bleue · 20 à 40 kg
Réf. FITBAND32
16,90 €

Où les commander : appelle directement la boutique partenaire **Fitness Boutique**, à ce numéro uniquement. Ils t'expédient les bandes directement : dis-leur que tu viens **de ma part** et tu auras **10 % de réduction**. Les 4 bandes font environ 43,60 € avant réduction (prix relevés le 1er novembre 2026).
À la maison : un pied de table solide pour ancrer les bandes, une chaise ou un banc, des bouteilles remplies (en guise d'haltères), un ballon de foot et un mur pour les lancers.

APPELLE FITNESS BOUTIQUE
07 62 45 08 08

-10 % sur ta commande dis que tu viens **de la part d'Ethan**

3 Lire une séance

Chaque exercice a un **tempo à 4 chiffres** : le temps en secondes de chaque phase du mouvement. Exemple : **3-1-X-0** sur un squat.

3	1	X	0
Descente	**Pause en bas**	**Montée**	**Pause en haut**
3 s pour descendre, en contrôle	1 s immobile, sans rebond	X = le plus vite possible	aucune, on enchaîne

MOYEN séries 4 et 3 : sans élastique quand c'est possible.
DIFFICILE série 2 : avec l'élastique indiqué dans la note. Les deux niveaux sont écrits dans la note de chaque exercice.

RIR = répétitions en réserve. **RIR 2** : tu arrêtes la série en sachant que tu aurais pu en faire 2 de plus. Les blocs commencent à RIR 3, le pic se travaille à RIR 1 ou 2. Jamais à l'échec.
Repos : 30 s en prophylaxie, 60 à 90 s en renfo, 2 à 3 min entre les paires de contraste.

HEXFIT

ADAPTE. PROGRESSE, PRENDS SOIN DE TOI.

Ce programme est une base : tu l'ajustes à ton niveau.

4 Ajuste les charges et les séries

Tu peux faire plus

- Il te reste plus de 3 répétitions en réserve : prends la bande du dessus ou remplis plus tes bouteilles.
- Ajoute 1 série si tu te sens bien.

Ou faire moins

- Fatigué, courbaturé : passe au niveau MOYEN ou retire une série.
- Sauts et lancers : si tu ralentis, arrête la série.

5 Un exercice que tu ne comprends pas ?

1
L'app
Regarde l'image et la description dans Hexfit.

2
La note
Relis le tempo et la consigne de l'exercice.

3
Internet
Cherche le nom de l'exercice sur YouTube.

4
Moi
Écris-moi en message privé avec le nom de l'exercice.

6 Et pour les enfants ?

C'est faisable, tant que la croissance et la maturation sont bien prises en compte. L'âge indicatif pour commencer le renforcement avec élastique est **environ 12 ans**, si le médecin ou l'entraîneur de tennis juge que son développement physique s'est fait de la bonne manière.

7 Fais attention à toi

« Si tu as un doute sur ta santé, demande l'avis d'un médecin avant de commencer. Si une douleur apparaît, tu arrêtes. Ce programme est général : tu t'entraînes sous ta propre responsabilité. »



Une question ? C'est moi.

Ethan Chab, préparateur physique et entraîneur de tennis.

Instagram @ethanchab

ethanchab.fr