

Condition physique	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
Force J'ai de la force et...	... je peux grimper, prendre appui, me suspendre, tirer. ... je peux effectuer les premiers exercices de renforcement.	... je peux exécuter de manière correcte des exercices de force exigeants sollicitant plusieurs groupes musculaires.	... je peux augmenter ma masse musculaire selon des méthodes d'entraînement ciblées. ... je peux mettre en pratique différentes méthodes d'entraînement de force.	... je peux entraîner ma force spécifiquement pour le tennis. ... je peux réduire les déséquilibres musculaires.	... je peux maintenir ma force. ... je peux réduire les déséquilibres musculaires. ... je peux accroître à nouveau ma force de manière générale.
Endurance Je suis endurant et...	... je peux courir le nombre de minutes correspondant à mon âge. ... je peux maintenir une charge de travail intensive brève entrecoupée de courtes pauses pendant un certain temps (intervalles).	... je peux m'entraîner à divers degrés d'intensité. ... je peux maintenir des formes intermittentes sur une longue durée.	... je peux maintenir plus longtemps la force ou la vitesse nécessaire à l'activité.	... je peux conserver ma vitesse, ma coordination et mon explosivité lors de longs échanges, sur la durée d'un match ou d'un tournoi.	... je peux maintenir mon niveau de performance. ... je peux maintenir mon niveau de charges aérobies sur une longue durée.
Vitesse Je suis rapide et...	... je peux agir avec rapidité et précision lors de l'exécution d'exercices.	... je peux atteindre mes limites en compétition ou quand je suis sous pression.	... je peux faire preuve d'une grande vitesse, réactivité et explosivité. ... je peux maintenir ma vitesse sur la durée.	... je peux exécuter des actions complexes rapidement. ... je peux utiliser ma vitesse avec efficacité dans les situations de jeu.	... je peux encore me déplacer rapidement.
Souplesse Je suis souple et...	... je peux exploiter pleinement mes capacités dans mes activités régulières.	... je peux préserver activement ma souplesse.	... je peux m'étirer (dynamique et statique) de manière ciblée.	... je peux m'étirer (dynamique et statique) de manière ciblée. ... je peux étirer ma musculature raccourcie de manière ciblée.	... je peux m'étirer (dynamique et statique) de manière ciblée. ... je peux me détendre.