

# Entraînement avec le médecine-ball – Jambes et fessiers: Flexion large des genoux avec fente latérale

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des épaules.

## Débutants



**Position initiale:** Debout jambes légèrement écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu devant la poitrine.

**Exécution:** Fente latérale en trois temps, le genou reste toujours au-dessus du pied.

## Avancés



En plus, effectuer un huit avec le médecine-ball.

## Chevronnés



Effectuer un huit avec le médecine-ball. En plus, se redresser, amener le médecine-ball au-dessus de la tête et incliner le haut du corps sur le côté.

## Indications méthodologiques et matériel

- Trois niveaux de difficulté sont présentés (débutants-avancés-chevronnés).
- Les pratiquants effectuent trois séries. Les charges durent 45 secondes et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice peut être réalisé avec les trois types de ballon.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**