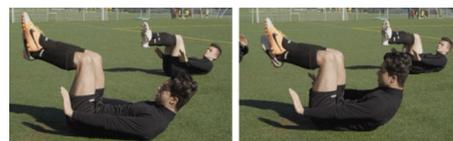


# Football – Jeu de tête: Renforcement ventral du tronc

Le tronc, et plus particulièrement les muscles abdominaux, sont sollicités dans cet exercice. Une exécution lente des mouvement doit être observée.

- Sur le dos, les jambes levées et fléchies à angle droit. Lever et abaisser le haut du corps.
- Augmenter la difficulté en croisant les bras sur la poitrine ou en mettant les mains de chaque côté de la tête.
- Exécution lente.



---

Source: Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO