

Entraînement avec le médecine-ball – Haut du corps et tronc: Lancer à terre imaginaire

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

Débutants



Position initiale: Debout sur la pointe des pieds, jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu à bout de bras au-dessus de la tête.

Exécution: «Lancer» le médecine-ball vers le sol.

Avancés



Se dresser sur un seul pied.

Chevronnés



Se dresser sur un seul pied et tenir le médecine-ball à une main.

Indications méthodologiques et matériel

- Trois niveaux de difficulté sont présentés (débutants-avancés-chevonnés).
- Les pratiquants effectuent trois séries. Les charges durent 45 secondes et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO