

Entraînement avec le médecine-ball – Jambes et fessiers: Fentes arrière répétées

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, le médecine-ball tenu à une main près de l'oreille.

Exécution: Enchaîner trois fentes arrière avec la même jambe, puis changer de jambe et de main.

Avancés



Amener le médecine-ball au-dessus de la tête au moment du redressement.

Chevronnés



Avant le changement, lancer le ballon vers le haut, le rattraper et maintenir l'équilibre sur une jambe.

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 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