

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

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

Débutants



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

Exécution: Fente arrière, contre-rotation avec le haut du corps, idem avec l'autre jambe.

Avancés



En trois temps, fente arrière, sauter pour changer de côté.

Chevronnés



En trois temps, fente arrière, sauter pour changer de côté, lever un genou, amener le médecine-ball au-dessus de la tête et effectuer un triceps curl. Changer de 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