

Entraînement avec le médecine-ball – Jambes et fessiers: Flexions larges avec élan du médecine-ball

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

Débutants



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

Exécution: Fléchir les jambes en gardant le médecine-ball devant le corps, tendre à nouveau les jambes.

Avancés



Abaisser le médecine-ball en direction du sol, bras tendus, puis l'amener au-dessus de la tête.

Chevronnés



Ajouter un saut en extension.

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 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