

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Fente arrière/Stabilité du tronc

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

1^{re} partie



Effectuer une fente arrière, revenir vers l'avant et effectuer des passes avec le médecine-ball en équilibre sur une jambe.

2^e partie



Assis, pieds contre pieds en l'air, effectuer des passes avec le médecine-ball.

3^e partie

Effectuer une fente arrière avec l'autre jambe, revenir vers l'avant et effectuer des passes avec le médecine-ball en équilibre sur la jambe.

Indications méthodologiques et matériel

- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie 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