

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Extension du bassin/Flexions des genoux

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

1^{re} partie



A couché sur le dos, jambes fléchies et talons sur le ballon, monte le bassin et lève une jambe après l'autre. B, assis, serre le ballon entre ses pieds.

2^e partie



Flexion des genoux et triceps curl, passer le ballon au partenaire qui fait de même.

3^e partie

B couché sur le dos, jambes fléchies et talons sur le ballon, monte le bassin et lève une jambe après l'autre. A, assis, serre le ballon entre ses pieds.

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