

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Flexions des genoux-abdominaux/ Rotation du tronc

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

1^{re} partie



A, debout, fléchit les genoux, puis se redresse pour passer le ballon à B assis jambes fléchies. B rattrape le ballon, déroule le dos puis redresse le tronc pour le passer à A.

2^e partie



Dos à dos, se passer le ballon par-dessus la tête, puis à gauche et à droite en pivotant le haut du corps.

3^e partie

B, debout, fléchit les genoux, puis se redresse pour passer le ballon à A assis jambes fléchies. A rattrape le ballon, déroule le dos puis redresse le tronc pour le passer à B.

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