

# Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Lancer vers le haut/Chaise

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: grands droits de l'abdomen, muscles des bras, muscles des épaules, muscles des cuisses, muscles fessiers.

## 1<sup>re</sup> partie



A en position dorsale, les abdominaux contractés. B debout jambes écartées lâche le ballon en fléchissant les genoux. A le rattrape et le relance vers le haut.

## 2<sup>e</sup> partie



Debout dos à dos, fléchir les genoux (chaise), se passer le médecine-ball par-dessus la tête.

## 3<sup>e</sup> partie

B en position dorsale, les abdominaux contractés. A debout jambes écartées lâche le ballon en fléchissant les genoux. A le rattrape et le relance vers le haut.

### 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**