

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Passes/Burpees

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

1^{re} partie



Lancer le ballon de manière ludique (évent. sur une jambe).

2^e partie



Burpees et transmission latérale du médecine-ball.

3^e partie

Lancer le ballon de manière ludique (évent. sur une 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