

Entraînement avec le médecine-ball – Haut du corps et tronc: Appui facial

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

Débutants



Position initiale: Position à quatre pattes avec les mains en appui sur le médecine-ball, le poids repose sur le ballon.

Exécution: Tendre alternativement les jambes vers l'arrière, la pointe des pieds reste en contact avec le sol.

Avancés



Lever les genoux, tendre alternativement les jambes vers l'arrière, la pointe des pieds reste en contact avec le sol.

Chevronnés



Lever les genoux, tendre alternativement les jambes vers l'arrière, la pointe des pieds ne touche plus le sol.

Indications méthodologiques et matériel

- Trois niveaux de difficulté sont présentés (débutants-avancés-chevronnés).
- Les pratiquants effectuent trois séries. Les charges durent 45 secondes et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice peut être réalisé avec les trois types de ballon.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO