

Entraînement avec le médecine-ball – Jambes et fessiers: Marche avec médecine-ball

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des jambes, muscles fessiers, muscles des épaules, muscles dorsaux supérieurs.

Débutants



Position initiale: Debout jambes légèrement écartées, médecine-ball tenu devant la poitrine.

Exécution: Effectuer un pas vers l'avant, lever deux fois le genou et faire un nouveau pas (changer de jambe).

Avancés



En plus, se maintenir équilibre sur une jambe.

Chevronnés



Se maintenir en équilibre sur une jambe en position de l'avion.

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