

Entraînement avec le médecine-ball – Jambes et fessiers: V-Step

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

Débutants



Position initiale: Debout jambes écartées, pointe des pieds vers l'extérieur, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu devant la poitrine.

Exécution: Fléchir les jambes, tendre les bras vers l'avant, se redresser.

Avancés



Effectuer quatre pas en V à droite et quatre à gauche.

Chevronnés



Saut vers l'avant et retour à la position initiale.

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