

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Fente/Saut

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

1^{re} partie



A en position de fente statique, B, la cheville en appui sur la cuisse de A, effectue des flexions sur une jambe.

2^e partie



Face à face. Après un saut vers l'avant, passer le médecine-ball au partenaire, puis revenir à la position initiale avec un skipping arrière.

3^e partie

B en position de fente statique, A, la cheville en appui sur la cuisse de B, effectue des flexions 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