

Entraînement avec le médecine-ball – Jambes et fessiers: Fentes arrière avec mouvement du médecine-ball

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

Débutants



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

Exécution: Tendre la jambe vers l'arrière en glissant la pointe du pied sur le sol, amener le médecine-ball sur le côté opposé.

Avancés



Effectuer une fente arrière.

Chevronnés



En plus, décrire un huit avec le médecine-ball.

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