

Musculation du tronc/haut du corps circuit Top 10

MAIN PARTNER

Sunrise

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER



MEDIA PARTNER

SRG SSR

Musculation du tronc/haut du corps circuit Top 10

SWISSKI

#1 : Couteau pliant (crunch)



2 à 3 séries de 45 secondes

- ▷ Ramener les bras et les jambes tendus ensemble au-dessus de la tête
- ▷ Passer le ballon
- ▷ Dynamique, lent

Musculation du tronc/haut du corps circuit Top 10

SWISSKI

#2 : Rotation



2 à 3 séries de 45 secondes

- ▷ En position de fente (flexion du genou), lancer la balle latéralement contre le mur
- ▷ Adapter le ballon/le médecine ball au niveau des participants
- ▷ Maintenir la position stable
- ▷ Dynamique, explosif
- ▷ Variante : genou légèrement au-dessus du sol

Musculation du tronc/haut du corps circuit Top 10

SWISSKI

#3 : Pont



2 à 3 séries de 45 secondes

- ▷ Soulever légèrement le bassin, pieds écartés de la largeur des épaules
- ▷ Tirer les genoux en alternance et lentement vers la poitrine, maintenir brièvement la position, descendre lentement
- ▷ Contracter les fessiers
- ▷ Ramener ensemble le coccyx et le nombril
- ▷ Tirer la pointe du pied vers le tibia
- ▷ Axe des hanches parallèle au sol

[cf. programme de prévention ISPA](#)

Musculation du tronc/haut du corps circuit Top 10

SWISSKI

#4 : Planche



2 à 3 séries de 45 secondes

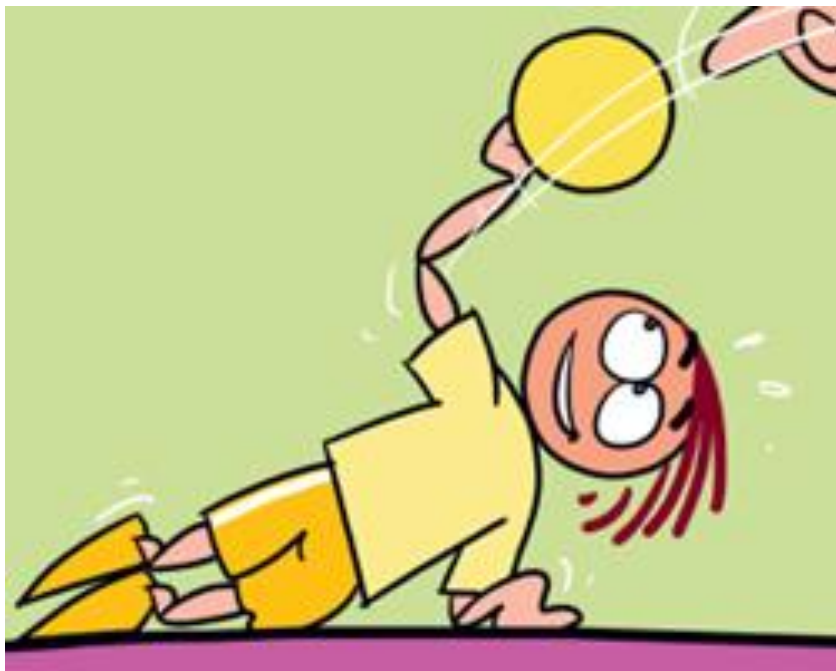
- ▷ Lever la jambe et le bras en diagonale en alternance et maintenir la position pendant 2 secondes
- ▷ La tête, l'épaule, la hanche et le genou forment une ligne
- ▷ Maintenir la position naturelle de la colonne vertébrale lombaire

[cf. programme de prévention ISPA](#)

Musculation du tronc/haut du corps circuit Top 10

SWISSKI

#5 : Planche latérale



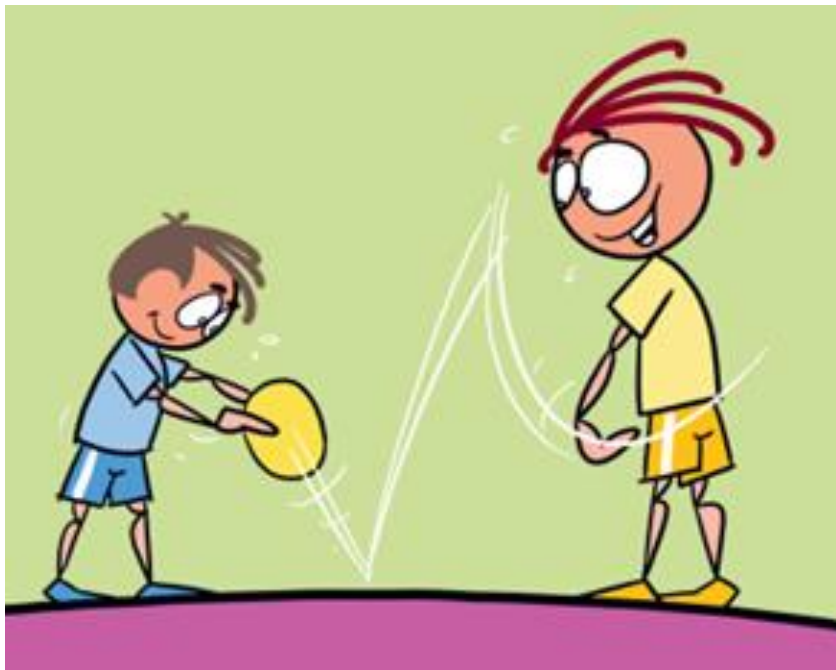
2 à 3 séries de 45 secondes

- ▷ Lancer la balle contre le mur (ou la/le partenaire)
- ▷ La hanche est soulevée et tendue
- ▷ Maintenir la tension de l'ensemble du corps
- ▷ Variante : planche latérale avec les jambes tendues

Musculation du tronc/haut du corps circuit Top 10

SWISSKI

#6 : Dribbles



2 à 3 séries de 45 secondes

- ▷ Effectuer une passe à son partenaire avec un ballon/un médecine ball léger en le faisant rebondir au sol
- ▷ Depuis l'extension complète avec les muscles du tronc contractés
- ▷ Dynamique, explosif
- ▷ Variante : rebond contre le mur

Musculation du tronc/haut du corps circuit Top 10

SWISSKI

#7 : Petit bateau



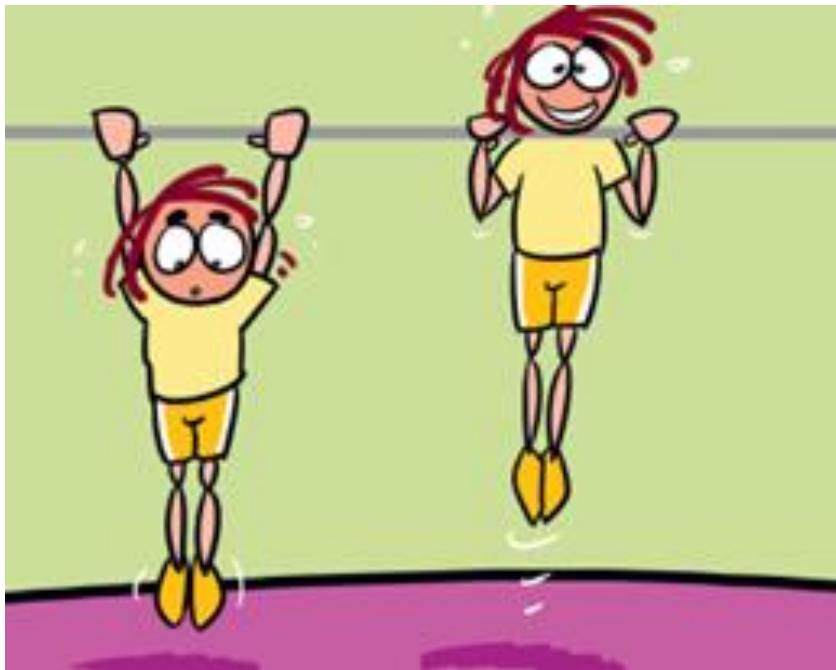
2 à 3 séries de 45 secondes

- ▷ Faire rebondir la balle alternativement à gauche et à droite sur le sol
- ▷ Maintenir la tension des fessiers
- ▷ Ramener ensemble le nombril et le coccyx
- ▷ Tirer les omoplates vers l'arrière et vers le bas

Musculation du tronc/haut du corps circuit Top 10

SWISSKI

#8 : Se suspendre



2 à 3 séries de 45 secondes

- ▷ Commencer à se suspendre à droite
- ▷ Maintenir la flexion au centre
- ▷ Se suspendre vers la gauche

Musculation du tronc/haut du corps circuit Top 10

SWISSKI

#9 : Essuie-glace



2 à 3 séries de 45 secondes

- ▷ Déplacer le ballon latéralement avec les jambes tendues, alternativement à droite et à gauche
- ▷ Dynamique, lent
- ▷ Variante : jambes fléchies

Musculation du tronc/haut du corps circuit Top 10

SWISSKI

#10 : Escalade



2 à 3 séries de 45 secondes

- ▷ Effectuer une roue à gauche et à droite sur les espaliers/le mur
- ▷ Variante : Mains sur le sol