

Touches du ballon d'entraînement

Position de départ : Déposer un ballon d'entraînement devant soi (ou un ballon de basket-ball ou de volley-ball ou encore un haltère kettlebell). Poser le pied droit sur le ballon, le poids du corps sur le pied gauche.

Mouvement : Changer rapidement de pied de sorte que le pied gauche soit sur le ballon. Continuer de changer rapidement de pied en touchant légèrement le ballon avec les orteils.

Durée de l'exercice : 30 à 45 secondes ou 100 touches

