

Poussée du banc

N° du poste

Mise en place du poste:

Un banc, partie étroite dirigée vers le haut (surélever évent. le banc à l'aide de 2 caissons).

Matériel:

- 1 banc
- 2 ballon lourd
- 2 caissons

Exercice:



Debout sur le même banc, l'un en face de l'autre, avec chacun un médecine-ball entre les mains. Déséquilibrer le partenaire à l'aide du médecine-ball. Le premier qui tombe du banc a perdu.