

MEDICINE BALL

FRONT TWIST

1. START WITH BALL RESTING ON YOUR HIP
2. TWIST AND EXTEND YOUR ARMS STRAIGHT AT THE SHOULDER
3. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



WOOD CHOPPER

1. START WITH ONE KNEE DOWN AND THE BALL ON YOUR FRONT FOOT
2. LIFT BALL OVERHEAD WHILE TWISTING
3. RETURN TO STARTING POSITION
4. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



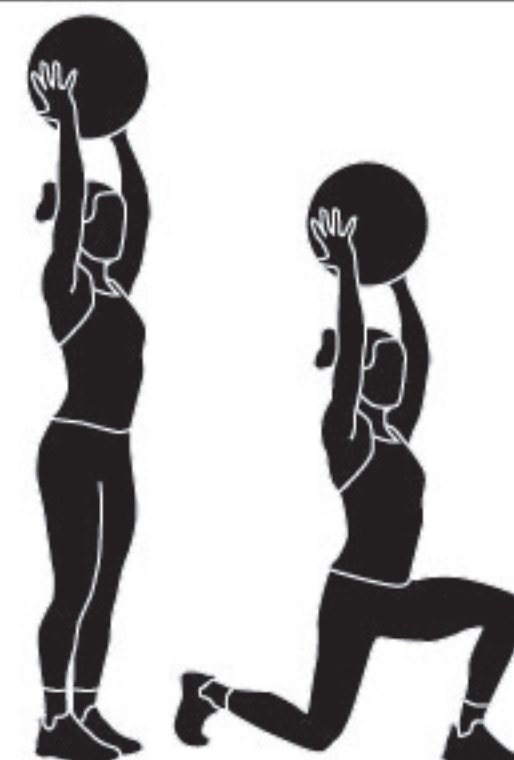
SQUAT TO OVERHEAD TOSS

1. START IN SQUAT POSITION WITH BALL AT CHEST HEIGHT
2. STAND STRAIGHT AND TOSS THE BALL OVERHEAD
3. RETURN TO STARTING POSITION AND REPEAT



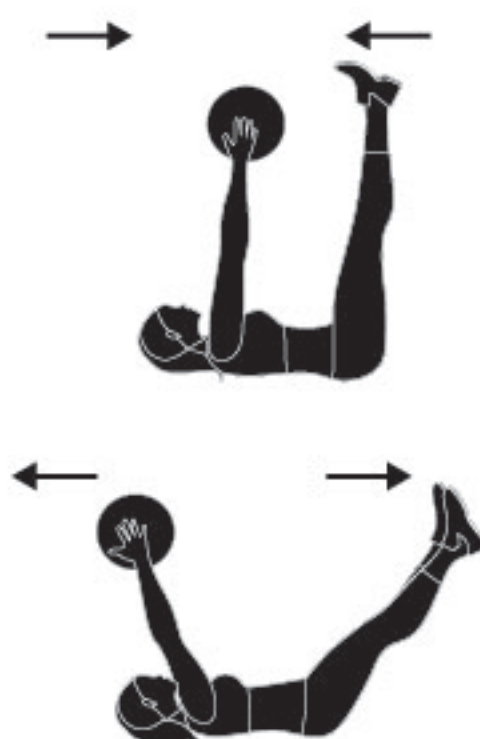
OVERHEAD WALKING LUNGE

1. START IN STANDING POSITION WITH THE BALL DIRECTLY OVERHEAD
2. STEP FORWARD WITH ONE FOOT TO PERFORM A LUNGE
3. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



OVERHEAD CRUNCH

1. START LYING ON YOUR BACK WITH YOUR FEET UP AND HOLDING THE BALL STRAIGHT OUT FROM YOUR CHEST
2. PULL FEET AND BALL IN OPPOSITE DIRECTIONS AND RETURN TO STARTING POSITION



RUSSIAN TWISTS

1. WHILE SITTING ON THE FLOOR RAISE YOUR FEET A FEW INCHES ABOVE THE FLOOR.
2. TWIST THE BALL OVER YOUR BODY SIDE TO SIDE



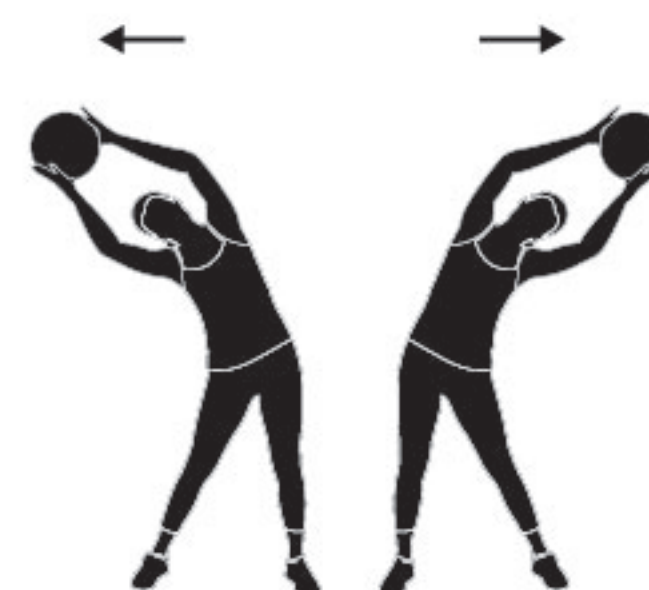
SLAMS

1. START WITH BALL OVERHEAD
2. THROW BALL STRAIGHT DOWN
3. LIFT THE BALL FROM THE GROUND TO OVERHEAD AND REPEAT



OVERHEAD STRETCH

1. WHILE STANDING, HOLD THE BALL DIRECTLY OVER HEAD
2. ALTERNATELY STRETCH TO ONE SIDE THEN THE OTHER



BALLON LESTÉ

TORSION AVANT

1. POSER LE BALLON SUR LA HANCHE
2. EFFECTUER UNE ROTATION ET ÉTENDRE LES BRAS TOUT DROIT À AUTEUR DES ÉPAULES
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



BUCHERON

1. METTRE UN GENOU AU SOL ET PLACER LE BALLON SUR LE PIED PLACÉ EN AVANT
2. SOULEVER LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE TOUT EN EFFECTUANT UNE ROTATION
3. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART
4. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



FLEXION DES JAMBES ET LANCER AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. S'ACCROUPIR ET TENIR LE BALLON À HAUTEUR DE LA POITRINE
2. SE METTRE DEBOUT ET LANCER LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE
3. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER



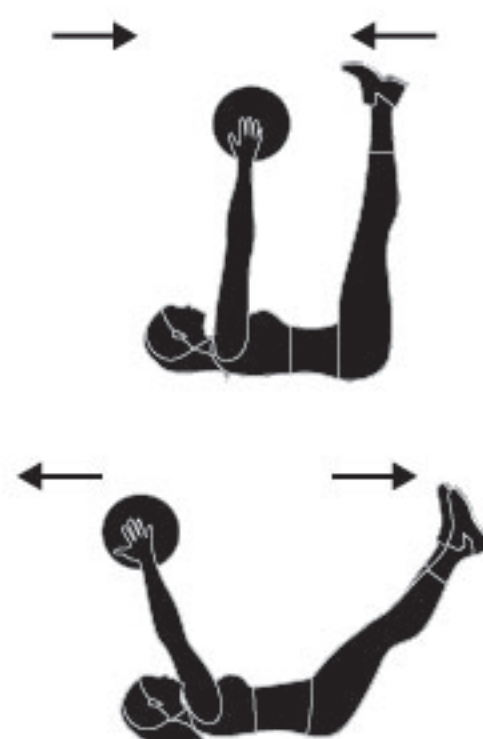
FENTES AVEC POIDS AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. SE TENIR DEBOUT EN TENANT LE BALLON JUSTE AU-DESSUS DE LA TÊTE
2. AVANCER UN PIED VERS L'AVANT POUR FAIRE UNE FENTE
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



CRUNCH AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. S'ALLONGER SUR LE DOS, LES PIEDS RELEVÉS ET LE BALLON DANS LES MAINS AU NIVEAU DE LA POITRINE
2. TENDRE LES BRAS ET LES JAMBES DANS DES DIRECTIONS OPPOSÉES ET REVENIR À LA POSITION DE DÉPART



TORSIONS RUSSES

1. S'ASSEOIR SUR LE SOL ET LEVER LES PIEDS DE QUELQUES CENTIMÈTRES
2. FAIRE PASSER LE BALLON D'UN CÔTÉ À L'AUTRE DU CORPS



LANCERS AVANT

1. TENIR LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE
2. LE JETER AU SOL DEVANT SOI
3. RAMASSER LE BALLON, LE LEVER AU-DESSUS DE LA TÊTE ET RECOMMENCER



ÉTIREMENTS AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. SE TENIR DEBOUT ET TENIR LE BALLON JUSTE AU-DESSUS DE LA TÊTE
2. LE LEVER D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE

