

## Séance Kettlebell Débutant

Exemple de séance type pour bien débiter

### Circuit KB Full Body - Débutant

30 sc d'effort - 15 sc de récup  
 - Pour simplifier la séance : augmenter le temps de récupération et/ou rajouter de la récup entre les tours.  
 - Pour intensifier la séance : augmenter le temps d'effort et/ou réduire le temps de récup à 10sc et/ou augmenter le nombre de tours.



#### 1A - Russian Kettlebell Swing



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Tirer sur le bassin vers l'avant et vers le haut. Amener les bras à la hauteur des épaules.

| Sem. | Séries | Durée | Repos |
|------|--------|-------|-------|
| 1    | 4      | 00:30 | 00:15 |



#### 1B - KB Goblet Squat



- Tenir un kettlebell entre vos mains devant votre poitrine et faire un développé de jambes. Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute.

| Sem. | Séries | Durée | Repos |
|------|--------|-------|-------|
| 1    | 4      | 00:30 | 00:15 |



#### 1C - KB Gorilla Row

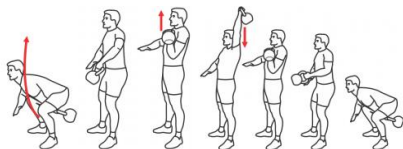


- Position debout, les pieds à la largeur des épaules, incliner le corps vers l'avant jusqu'au niveau parallèle et prendre la poignée des kettlebells en les laissant au sol (prise neutre). Garder la colonne en position neutre, les abdominaux engagés et la poitrine relevée. Rétracter les omoplates et tirer alternativement un kettlebell vers soi. Contrôler la descente pour revenir à la position initiale.

| Sem. | Séries | Durée | Note                     | Repos |
|------|--------|-------|--------------------------|-------|
| 1    | 4      | 00:30 | si 1 seul KB : 15sc/côté | 00:15 |



#### 1D - Épaulé Jeté avec Kettlebell



- Garder le dos droit, la tête haute, la poitrine sortie et les pieds à la largeur des épaules, pointés légèrement vers l'extérieur - En balançant le Kettlebell avec un bras entre vos jambes, levez-le verticalement avec puissance jusqu'à l'épaule et repoussez le jusqu'à ce que votre bras soit en complète extension

| Sem. | Séries | Durée | Note                     | Repos |
|------|--------|-------|--------------------------|-------|
| 1    | 4      | 00:30 | alterner droite & gauche | 00:15 |



#### 1E - KB Russian Twist



- En équilibre sur les fesses, les jambes allongées devant vous, déposer le kettlebell d'un côté et de l'autre de vos hanches en tournant les épaules. Garder vos abdos contractés.

| Sem. | Séries | Durée | Repos |
|------|--------|-------|-------|
| 1    | 4      | 00:30 | 00:15 |