



Abdominaux

J'aime bien commencer une séance d'entraînement par les abdos, ça sert d'activation et permet ensuite de mieux les recruter (utiliser) dans les exercices suivants.

Pour ce programme d'entraînement, je vous propose des mouvements issus de la gymnastique avec 3 niveaux de difficulté. Le mouvement final s'appelle "la cuillère".

C'est un mouvement très important qui apprend à positionner son bassin en rétroversion, c'est à dire comme si l'on voulait creuser son ventre en remontant l'avant du bassin vers le plexus.

Objectif

5x60sec.

Il faudra accomplir cet objectif sur la difficulté de niveau 1 avant de passer au niveau 2 et ainsi de suite.

Repos

Entre chaque série, vous ferez 5 chats.

Il est très important pour avoir un corps performant d'allier force et souplesse. **Ne passez pas les exercices de mobilité !**

Conseils

Attention, atteindre l'objectif implique de faire correctement le mouvement comme expliqué dans la vidéo. Si vous devez tricher ou compromettre votre technique ou position dans l'exercice, vous êtes en échec.

Pour moi, l'échec apparaît à partir du moment où l'on arrive plus à faire correctement l'exercice.

Kettlebells

Je n'indique pas de poids de travail volontairement. Chacun fait en fonction de son niveau et du matériel qu'il possède.

Échauffement

50 swings alternés

Exercice n°1

Sprint d'une minute swings niveau 2.

Objectif

50 swings. Si atteint, passer à un poids supérieur ou faire l'exercice en niveau 3 (au-dessus de la tête).

Repos

10 Sumo squats lents.



Exercice n°2

Sprint d'une minute en push press de chaque côté.

Faire un côté, se reposer avec l'exercice de mobilité indiqué et passer à l'autre côté.

Objectif

40 répétitions. Si atteint, passer à un poids supérieur.

Repos

15 aller-retour au bâton, à faire deux fois.

Exercice n°3

Goblet squats complets (descendre jusqu'en bas).

Le mouvement doit être contrôlé, pas de rebond en bas.

Objectif

100 répétitions en une seule série. Si atteint, passer à un poids supérieur.

Repos

Couch stretch : 20 oscillations de chaque côté.

Exercice n°4

Sprint d'une minute en High Pull de chaque côté.

Faire un côté, se reposer avec l'exercice de mobilité indiqué et passer à l'autre côté.

Objectif

35 répétitions. Si atteint, passer à un poids supérieur.

Repos

Étirement du grand dorsal et mobilisation de l'épaule contre le mur : 15 répétitions de chaque côté.

Vidéo

Lien vers la vidéo :

<http://forkett.com/programme-entrainement-kettlebells-episode-1/>