



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

# Kettlebell — Full Body

Le kettlebell remplace ici l'haltère sur des mouvements déjà connus ; les mouvements balistiques spécifiques (swing, snatch) ne sont volontairement pas inclus.

Voir ce programme en ligne → [forceaddictacademy.com/programmes/kettlebell-full-body](https://forceaddictacademy.com/programmes/kettlebell-full-body)

|                                                                          |                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJECTIF</b><br>Full body au kettlebell                               | <b>NIVEAU</b><br>Intermédiaire                                         |
| <b>DURÉE DU PROGRAMME</b><br>Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines | <b>JOURS/SEMAINE</b><br>3 séances/semaine                              |
| <b>TEMPS PAR SÉANCE</b><br>50–60 min                                     | <b>ÉQUIPEMENT</b><br>Haltères, Barre, Kettlebell, Banc, Poids du corps |
| <b>AUTEUR</b><br>Force Addict Academy                                    |                                                                        |

1

## Séance type (à répéter 3x/semaine)

| Exercice                                                  | Séries | Répétitions  | Repos |
|-----------------------------------------------------------|--------|--------------|-------|
| <a href="#">Squat gobelet (kettlebell)</a>                | 4      | 10–15        | 75 s  |
| DOS                                                       |        |              |       |
| <a href="#">Rowing haltère unilatéral (kettlebell)</a>    | 3      | 10–12 / bras | 75 s  |
| JAMBES                                                    |        |              |       |
| <a href="#">Soulevé de terre roumain (kettlebell)</a>     | 3      | 10–12        | 90 s  |
| ÉPAULES                                                   |        |              |       |
| <a href="#">Développé militaire haltères (kettlebell)</a> | 3      | 8–12         | 75 s  |
| ABDOMINAUX & CORE                                         |        |              |       |
| <a href="#">Gainage (planche)</a>                         | 3      | 30–45 s      | 45 s  |

PROGRESSION

Le swing balistique au kettlebell n'est pas détaillé ici : s'il vous intéresse, apprenez-le avec un coach avant de charger, la technique est spécifique.

Ce programme est pédagogique et général — adaptez toujours l'intensité à votre niveau. Demandez un avis médical avant de reprendre une activité physique intense après une longue pause ou en cas de pathologie.