

## Marche avec prise renversée

REMARQUE : CET EXERCICE COMPTE UNE SEULE RÉP. POUR PLUS D'INTENSITÉ, AUGMENTER LA CHARGE.

Départ : Un kettlebell dans une main de sorte que la partie bombée soit tournée vers le haut, l'autre bras le long du corps, dos droit, tête haute, torse bombé, pieds écartés à la largeur des hanches. Solliciter les abdominaux pour conserver une posture bien droite pendant tout l'exercice. Vous pouvez aussi utiliser un dumbbell ou autre poids.

Action : Parcourir 20 m à la marche en transportant le kettlebell en position inversée, tête en position neutre et torse bombé.

Fin : À la marque du 20 m, faire demi-tour et revenir à la ligne de départ. Répéter le mouvement de l'autre côté.

Muscles travailler abdominaux, épaules, avant-bras

