

Marche avec prise renversée sur 20 m

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

- 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.
- Parcourir 20 m à la marche en transportant le kettlebell en position inversée, tête en position neutre et torse bombé.
- À la marque du 20 m, faire demi-tour

