

EBOOK OFFERT

5 KETTLEBELL COMPLEX

CINQ COMPLEXES POUR REPENSER TES SÉANCES

Découvre cinq enchaînements complets,
conçus pour solliciter l'ensemble du corps
et créer des entraînements courts, intenses
et efficaces, quel que soit ton niveau

UN SEUL OUTIL DES POSSIBILITÉS INFINIES

La kettlebell permet d'enchaîner plusieurs
mouvements sans poser la charge. Chaque complexe
développe simultanément la force, l'endurance, la
coordination et le contrôle du corps



5 entraînements full body. Une seule kettlebell. Un maximum d'efficacité. Pas besoin d'une salle entière pour construire un entraînement complet.

Une kettlebell, quelques mètres carrés et une bonne programmation permettent déjà de travailler simultanément la force, l'endurance musculaire, le cardio, la coordination et le gainage.

Dans cet e-book, nous vous proposons 5 complexes kettlebell full body construits autour d'un principe simple : enchaîner l'intégralité du circuit sans poser la kettlebell.

Une fois le complexe terminé, récupérez 1 à 3 minutes, puis repartez pour le tour suivant.

Simple sur le papier. Beaucoup moins lorsque la fatigue commence à s'installer.

POURQUOI UTILISER DES COMPLEXES KETTLEBELL ?

Un complexe consiste à enchaîner plusieurs mouvements avec le même outil sans véritable temps mort entre les exercices.

Contrairement à une séance traditionnelle où chaque exercice est réalisé séparément, le complexe oblige le corps à passer rapidement d'un mouvement à un autre.

Vous allez ainsi solliciter :

les membres inférieurs

la chaîne postérieure

le haut du corps

le grip

le gainage

la coordination

le système cardiovasculaire

L'intérêt est également d'obtenir une forte densité de travail en relativement peu de temps.

Ces séances sont donc particulièrement intéressantes lorsque vous disposez de peu de matériel ou de peu de temps : vacances, déplacement professionnel, entraînement extérieur ou simplement séance rapide à la maison.

COMMENT CHOISIR VOTRE KETTLEBELL ?

Le principe de ces entraînements est UNBROKEN.

Vous devez pouvoir terminer le complexe prévu sans poser la kettlebell.

La charge doit donc être déterminée par le mouvement le plus limitant du circuit, et non par celui sur lequel vous êtes le plus fort.

Une kettlebell trop lourde transformera rapidement le complexe en succession de répétitions dégradées.

Une kettlebell trop légère réduira au contraire fortement l'intérêt du travail.

Votre objectif : trouver une charge suffisamment importante pour créer de la difficulté, mais suffisamment maîtrisable pour conserver une exécution technique propre jusqu'à la dernière répétition.

COMMENT GÉRER LA RÉCUPÉRATION ?

Après chaque tour : **1 à 3 minutes de récupération.**

Vous pouvez adapter cette durée à votre niveau et à l'objectif recherché.

1 minute

forte dominante métabolique et cardiovasculaire.

2 minutes

excellent compromis entre intensité et qualité d'exécution.

3 minutes

permet d'utiliser davantage de charge et de maintenir une meilleure qualité sur chaque tour.

Ne cherchez pas systématiquement à réduire la récupération.

L'objectif n'est pas simplement d'être essoufflé.

L'objectif est de produire un maximum de travail de qualité.

TRAINING 1 - CLEAN / SQUAT / PRESS

Côté droit

5 KB Clean
5 KB Front Squat
5 KB Push Press

Puis changez de bras sans poser la kettlebell.

Côté gauche

5 KB Clean
5 KB Front Squat
5 KB Push Press

LIEN DES MOUVEMENTS EN VIDÉO : [ICI](#)

FORMAT

3 à 5 tours

Récupération : 1 min 30 à 2 min 30

OBJECTIF

Un complexe extrêmement complet combinant tirage, squat et poussée.

Les cleans demandent de produire de la puissance au niveau des hanches, les squats sollicitent fortement les membres inférieurs et les push press permettent de terminer le complexe avec un mouvement explosif engageant simultanément jambes et haut du corps.

Dominante : jambes / épaules / cardio.

TRAINING 2 - AROUND THE WORLD / OVERHEAD LUNGE / SNATCH

Côté droit

5 KB Around the World
5 KB Overhead Lunge
5 KB Snatch

Puis changez de côté.

Côté gauche

5 KB Around the World
5 KB Overhead Lunge
5 KB Snatch

LIEN DES MOUVEMENTS EN VIDÉO : [ICI](#)

FORMAT

3 à 5 tours

Récupération : 2 à 3 minutes

OBJECTIF

Ici, la kettlebell ne sert pas uniquement à produire de la force.

Elle impose également au corps de contrôler et stabiliser la charge dans plusieurs plans de mouvement.

L'overhead lunge demande notamment une excellente stabilité de l'épaule et du tronc pendant que les membres inférieurs travaillent.

Dominante : gainage dynamique / stabilité overhead / puissance.

TRAINING 3 - SWING / CLEAN / REVERSE LUNGE

Côté droit

10 KB Swing une main
5 KB Clean
5 KB Reverse Lunge en rack

Puis changez de bras.

Côté gauche

10 KB Swing une main
5 KB Clean
5 KB Reverse Lunge en rack

LIEN DES MOUVEMENTS EN VIDÉO : [ICI](#)

FORMAT

4 à 6 tours

Récupération : 1 min 30 à 2 min 30

OBJECTIF

Ce complexe met davantage l'accent sur la chaîne postérieure.

Les swings permettent d'accumuler rapidement du volume sur l'extension de hanche avant de poursuivre avec le clean puis les fentes. Le maintien de la kettlebell en rack ajoute également une contrainte importante sur le tronc.

Dominante : chaîne postérieure / jambes / grip / cardio.

TRAINING 4 - SNATCH / OVERHEAD SQUAT / WINDMILL

Côté droit

5 KB Snatch
5 KB Overhead Squat
5 KB Windmill

Puis changez de côté.

Côté gauche

5 KB Snatch
5 KB Overhead Squat
5 KB Windmill

LIEN DES MOUVEMENTS EN VIDÉO : [ICI](#)

FORMAT

3 à 4 tours

Récupération : 2 à 3 minutes

OBJECTIF

C'est le complexe le plus technique de cette sélection. Il associe puissance, mobilité et stabilité.

L'objectif n'est donc surtout pas d'aller vite. Chaque répétition doit rester parfaitement contrôlée, particulièrement sur l'overhead squat et le windmill.

Dominante : mobilité active / stabilité de l'épaule / contrôle du tronc.

Ce complexe est destiné aux pratiquants maîtrisant déjà correctement les mouvements kettlebell.

TRAINING 5 - THE FULL BODY COMPLEX

Côté droit

5 KB Clean
5 KB Front Rack Lunge
5 KB Push Press
5 KB Snatch

Changez de bras.

Côté gauche

5 KB Clean
5 KB Front Rack Lunge
5 KB Push Press
5 KB Snatch

Puis :

10 Goblet Squats
15 KB Swings

Et seulement maintenant : posez la kettlebell.

LIEN DES MOUVEMENTS EN VIDÉO : [ICI](#)

FORMAT

3 à 5 tours

Récupération : 2 à 3 minutes

OBJECTIF

C'est le complexe le plus complet du programme.

Vous retrouvez pratiquement tous les grands patterns de mouvement :

**HINGE — SQUAT — LUNGE — PUSH — PULL —
CARRY/BRACING**

Le volume total par tour est important et la fatigue va rapidement devenir systémique. Ne partez donc pas trop lourd.

Le défi consiste à conserver la même qualité de mouvement du début jusqu'à la fin du complexe.

COMMENT PROGRESSER ?

Ne cherchez pas uniquement à augmenter la charge.

Vous disposez de plusieurs leviers de progression :

- 1 Augmenter progressivement le poids de la kettlebell.**
- 2 Ajouter un tour supplémentaire.**
- 3 Réduire légèrement la récupération.**
- 4 Améliorer votre qualité technique.**
- 5 Réaliser le même travail avec une perception d'effort inférieure.**

Ne modifiez pas tous les paramètres simultanément.

Choisissez un seul levier de progression et construisez progressivement votre capacité de travail.

LA RÈGLE D'OR

Un complexe kettlebell n'est pas une excuse pour sacrifier la technique au profit de la vitesse.

Lorsque la fatigue augmente, votre capacité à conserver une mécanique efficace devient justement une partie de l'entraînement.

BOUGER VITE N'A DE VALEUR QUE SI VOUS ÊTES ENCORE CAPABLE DE BIEN BOUGER.

01

Maîtrisez d'abord les mouvements individuellement.

02

Puis apprenez à les enchaîner.

03

Enfin, augmentez progressivement l'intensité.

CONCLUSION

Cinq entraînements. Une kettlebell. Quelques mètres carrés.

Et pourtant suffisamment de possibilités pour construire des séances extrêmement exigeantes.

C'est toute la force de la kettlebell : faire beaucoup avec peu.

Ces complexes peuvent être utilisés comme séances indépendantes, comme entraînements courts lorsque vous manquez de temps ou comme solution pour continuer à vous entraîner pendant vos vacances et déplacements.

Mais retenez surtout une chose : l'efficacité d'un entraînement ne dépend pas du nombre d'exercices ou de machines disponibles.

Elle dépend de votre capacité à sélectionner les bons mouvements, à organiser intelligemment votre travail et à mettre suffisamment d'intensité dans ce que vous faites.

Choisissez votre kettlebell. Lancez le premier chrono. Et ne la reposez qu'une fois le complexe terminé.

LA SUITE SUR PATREON !

Cinq entraînements. Une kettlebell. Quelques mètres carrés.

Et pourtant, suffisamment de possibilités pour construire des séances complètes et particulièrement exigeantes.

C'est toute la force de la kettlebell : faire beaucoup avec peu.

Ces complexes peuvent être réalisés comme des séances à part entière, comme des entraînements courts lorsque vous manquez de temps ou comme une solution efficace pour continuer à vous entraîner pendant vos vacances et vos déplacements.

Mais retenez surtout une chose : l'efficacité d'un entraînement ne dépend pas du nombre d'exercices ou de machines disponibles. Elle repose sur votre capacité à sélectionner les bons mouvements, à organiser intelligemment votre travail et à mettre suffisamment d'intensité dans chaque répétition.

Ces 5 entraînements ne sont qu'un aperçu.

Nous avons créé **20 complexes kettlebell au total**, pensés pour varier les mouvements, les formats et les sollicitations.

Les **15 complexes suivants sont disponibles exclusivement sur notre Patreon**.

Vous souhaitez poursuivre l'entraînement et accéder à l'intégralité de la série ?

Rejoignez-nous dès maintenant sur Patreon et découvrez les 20 complexes kettlebell.

Choisissez votre kettlebell. Lancez le chrono. Et ne la reposez qu'une fois le complexe terminé.

→ **REJOINDRE PATREON**