

A person is clapping their hands in a gym, with a kettlebell on the floor in the foreground. The scene is dimly lit, with a strong light source from the side, creating a dramatic effect. The person is wearing dark clothing and sneakers. The kettlebell is a dark, worn metal weight with a handle. The background is dark, with some light spots suggesting a gym environment.

KETTLEBELL - CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT

foodspring®



Musculation



1 jour par semaine



15 - 20 minutes

Au cas où vous auriez envie d'un peu de changement dans votre entraînement en force avec des poids ou des machines ou que vous seriez en quête d'une combinaison parfaite de séances de force et d'endurance, nous vous avons concocté exactement le programme qu'il vous faut ! Avec ce circuit d'entraînement avec kettlebells, nous allons stimuler votre coordination tout en vous faisant bien suer !

Avantages de l'entraînement avec des kettlebells

- ✓ Sollicitation de nombreux muscles en dans des interactions complexes
- ✓ Brûle beaucoup de calories sur un temps court
- ✓ Amélioration de la mobilité et de la coordination musculaires

Workout (15 - 20 Minuten)

Das Kettlebell-Zirkeltraining lässt sich in verschiedenen Schwierigkeitsstufen absolvieren. So könnt ihr beispielsweise die Pausenzeiten verlängern oder verkürzen, sowie einfach leichtere bzw. schwerere Kettlebells verwenden um die Trainingsbelastung- und Intensität zu verändern. Mithilfe des intensiven Zirkeltrainings könnt ihr schon innerhalb kürzester Trainingsdauer (15 Minuten) zwischen 250-400 Kalorien verbrennen.

Exercice 1 - Kettlebell - Swing

(10 - 12 répétitions)

Exercice 2 - Kettlebell - Squat avant

(10 - 12 Wiederholungen)

Exercice 3 - Kettlebell - Développé épaule

(10 - 12 répétitions)

Exercice 4 - Kettlebell - Développé latéral

(10 - 12 répétitions)

Exercice 5 - Kettlebell - Arraché et épaulé-jeté

(10 - 12 répétitions)



Bravo ! Vous avez achevé le Circuit 1 avec succès

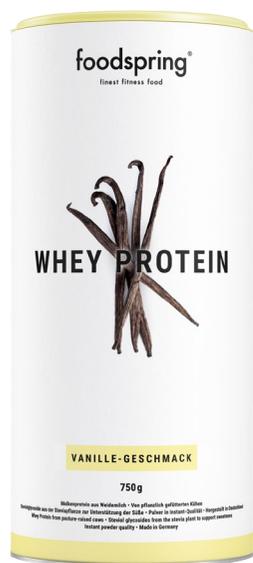
180-240 secondes de pause avant d'enchaîner avec le circuit suivant

Récupération (5-10 minutes)

Récupération de 5 à 10 minutes après l'entraînement pour faire redescendre la pression. En même temps, vous réduisez ainsi l'acide lactique (lactate) dans vos muscles tout en prévenant les courbatures. Avec cette « descente », vous stimulez également ce qu'on appelle l'effet de post-combustion qui entraîne ainsi la combustion de graisse corporelle encore après l'effort.

De quoi avez-vous besoin ?

- ✓ par ex. tapis de course, crosstrainer, rameur, stepper, etc.



WHEY PROTEIN

- ✓ Protéine de lactosérum haut de gamme issue de vaches élevées au pâturage
- ✓ Sans hormones ni antibiotiques
- ✓ Fabriqué en Allemagne

EN SAVOIR PLUS

<https://www.foodspring.fr/proteine-whey>

La bonne alimentation pour les programmes et exercices kettlebell

Pour que le corps puisse faire face à ces défis, il faut une bonne alimentation. Seul un approvisionnement suffisant en nutriments essentiels permettra des progrès à long terme tant en force qu'en musculation.

À travers quelques étapes simples, nous vous montrons comment fonctionne la création d'un programme alimentaire personnel et ce qu'il faut prendre en compte pour que votre corps dispose de tous les nutriments nécessaires à la réalisation de vos objectifs d'entraînement.

Voir les programmes alimentaires : <https://www.foodspring.fr/programme-alimentaire>

Whey Protein de haute qualité pour des performances au top pendant l'entraînement

Afin d'éviter une récupération moins satisfaisante, voire une dégradation musculaire à long terme, les muscles doivent disposer de protéines en quantité suffisante après l'exercice.

Notre Whey Protein de haute qualité issue de lait de pâturages garantit un apport initial optimal après l'entraînement. Grâce à sa teneur élevée en acides aminés essentiels pour les processus de construction et de récupération, celle-ci fournit aux muscles tout ce dont ils ont besoin après un entraînement intense avec kettlebells.

