

# TOUT LE CORPS

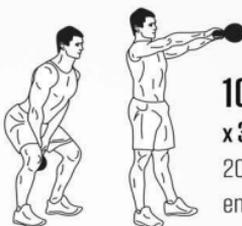
# KETTLEBELL

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](https://darebee.fr)

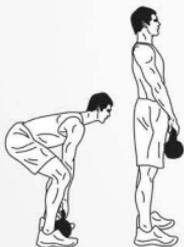
2 minutes de repos entre les exercices



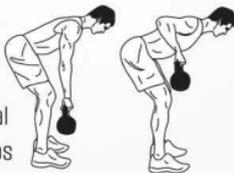
**10** squats  
**x 3 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



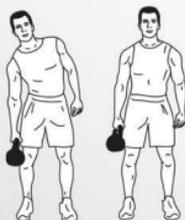
**10** swings  
**x 3 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



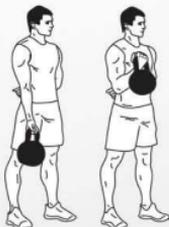
**10** soulevés de  
terre roumains  
**x 3 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



**10** tirages  
buste penché  
**x 3 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



**10** flexions latérales  
**x 3 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries



**10** biceps curls  
**x 3 séries** au total  
20 secondes repos  
entre les séries