

# KETTLEBELL

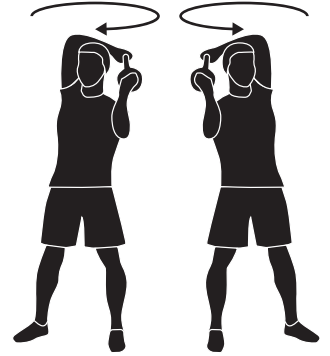
### SLINGSHOT

1. HOLD THE KETTLEBELL IN ONE HAND
2. SWING THE KETTLE BELL BEHIND YOUR BACK AND TAKE HOLD WITH YOUR OTHER HAND. KEEP THE KETTLEBELL SWINGING AROUND YOUR BODY
3. COMPLETE YOUR DESIRED NUMBER OF REPS, SWAP AND SWING THE OTHER WAY AROUND YOUR BODY



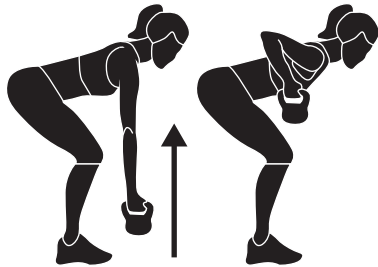
### HALO

1. HOLD THE KETTLEBELL BY THE HANDLE JUST ABOVE YOUR SHOULDER
2. PASS THE KETTLEBELL FROM HAND TO HAND ROTATING IT AROUND YOUR HEAD WHILE KEEPING YOUR HIPS IN A STABLE POSITION
3. COMPLETE YOUR DESIRED NUMBER OF REPS, AND REVERSE DIRECTION



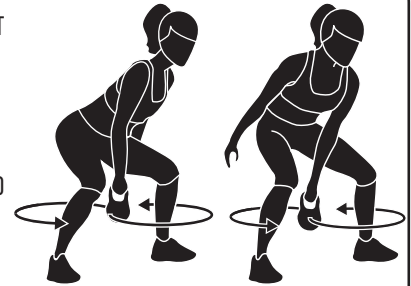
### BENT ROW

1. WITH KETTLEBELL IN FRONT OF YOUR FEET, BEND AT THE WAIST WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT, AND YOUR BACK STRAIGHT
2. PULL KETTLEBELL TOWARD YOUR TORSO WHILE MAINTAINING YOUR STRAIGHT BACK
3. REPEAT WITH ON OTHER SIDE



### FIGURE EIGHT

1. START WITH LEGS WIDER THAN SHOULDER-WIDTH APART. BEND AT THE KNEES, AND HOLD THE KETTLEBELL BETWEEN THEM
2. PASS THE KETTLEBELL TO THE THROUGH YOUR LEGS AND PASS TO THE OTHER HAND
3. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



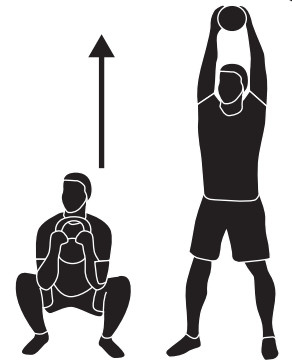
### THRUSTER

1. START IN A DEEP SQUAT POSITION, HOLD THE KETTLEBELL AT YOUR SHOULDER
2. IN ONE MOTION, STAND AND LIFT THE KETTLEBELL OVERHEAD
3. CAREFULLY LOWER BACK TO SQUAT POSITION
4. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



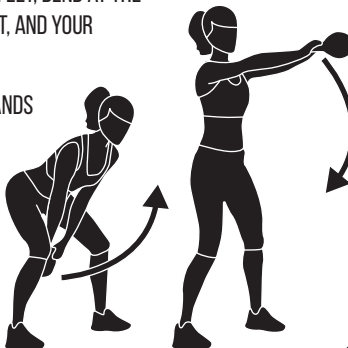
### TWO-HANDED SQUAT PRESS

1. START IN A DEEP SQUAT POSITION, HOLD THE KETTLEBELL IN FRONT OF YOUR CHEST WITH BOTH HANDS
2. IN ONE MOTION, STAND AND LIFT THE KETTLEBELL OVERHEAD
3. CAREFULLY LOWER BACK TO SQUAT POSITION



### SWING

1. WITH KETTLEBELL IN FRONT OF YOUR FEET, BEND AT THE WAIST WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT, AND YOUR BACK STRAIGHT
2. HOLD THE KETTLEBELL WITH BOTH HANDS
3. PULL THE BELL BETWEEN YOUR LEGS AT KNEE HEIGHT OR HIGHER
4. IN A SMOOTH MOTION SWING IN AN ARC SO THE KETTLE BELL IS STRAIGHT OUT FROM YOUR SHOULDER AND RETURN



### WINDMILL

1. START WITH LEGS WIDER THAN SHOULDER-WIDTH APART
2. HOLD THE KETTLEBELL OVERHEAD WITH ONE HAND WHILE KEEPING YOUR ARM STRAIGHT
3. TWIST AND BEND AT WAIST TO TOUCH THE TOP OF YOUR FOOT WITH YOUR EMPTY HAND
4. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



# HALTÈRE RUSSE

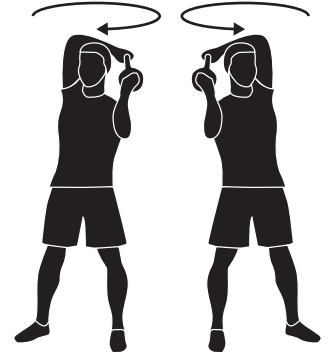
### LANCE-PIÈRE

1. TENIR L'HALTÈRE RUSSE DANS UNE MAIN
2. BALANÇER L'HALTÈRE DERRIÈRE LE DOS ET L'ATTRAPER AVEC L'AUTRE MAIN. CONTINUER DE FAIRE TOURNER L'HALTÈRE AUTOUR DU CORPS
3. EFFECTUER LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS VOULUES, PUIS FAIRE TOURNER L'HALTÈRE AUTOUR DU CORPS DANS L'AUTRE SENS



### HALO

1. TENIR L'HALTÈRE RUSSE PAR LA POIGNÉE ET LE SOULEVER JUSTE AU-DESSUS DE L'ÉPAULE
2. PASSER L'HALTÈRE D'UNE MAIN À L'AUTRE EN LE FAISANT TOURNER AUTOUR DE LA TÊTE TOUT EN GARDANT LES HANCHES BIEN STABLES
3. EFFECTUER LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS VOULUES ET RECOMMENCER DANS L'AUTRE SENS



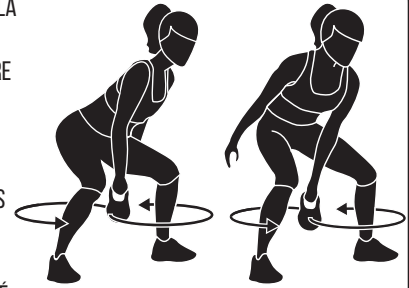
### TRACTION AVEC BUSTE PENCHÉ

1. METTRE L'HALTÈRE RUSSE DEVANT LES PIEDS. SE PENCHER EN AVANT AU NIVEAU DE LA TAILLE ET PLIER LÉGÈREMENT LES GENOUX. GARDER LE DOS DROIT
2. SOULEVER L'HALTÈRE VERS LE TORSE TOUT EN GARDANT LE DOS DROIT
3. RECOMMENCER AVEC L'AUTRE BRAS



### BALANCEMENT À UN BRAS

1. SE TENIR DEBOUT AVEC LES PIEDS LÉGÈREMENT PLUS ÉCARTÉS QUE LA LARGEUR DES ÉPAULES. PLIER LES GENOUX ET TENIR L'HALTÈRE ENTRE LES JAMBES
2. PASSER L'HALTÈRE ENTRE LES JAMBES ET LE FAIRE PASSER DANS L'AUTRE MAIN
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



### PRESSE MILITAIRE

1. S'ACCROUPIR LE PLUS BAS POSSIBLE ET TENIR L'HALTÈRE RUSSE À AUTOUR DES ÉPAULES
2. EN UN SEUL MOUVEMENT, SE METTRE DEBOUT ET LEVER L'HALTÈRE RUSSE AU-DESSUS DE LA TÊTE
3. REVENIR DOUCEMENT DANS LA POSITION ACCROUPEE
4. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



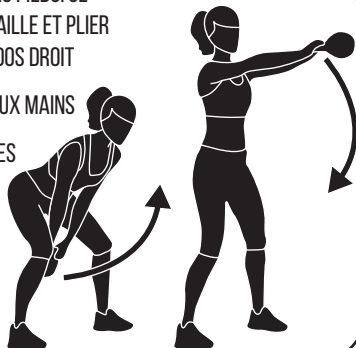
### ACCROUISSEMENT AVEC DÉVELOPPÉ À DEUX MAINS

1. S'ACCROUPIR LE PLUS BAS POSSIBLE ET TENIR L'HALTÈRE RUSSE DEVANT LA POITRINE AVEC LES DEUX MAINS
2. EN UN SEUL MOUVEMENT, SE METTRE DEBOUT ET LEVER L'HALTÈRE RUSSE AU-DESSUS DE LA TÊTE
3. REVENIR DOUCEMENT DANS LA POSITION ACCROUPEE



### BALANÇOIRE

1. METTRE L'HALTÈRE RUSSE DEVANT LES PIEDS. SE PENCHER EN AVANT AU NIVEAU DE LA TAILLE ET PLIER LÉGÈREMENT LES GENOUX. GARDER LE DOS DROIT
2. TENIR L'HALTÈRE RUSSE AVEC LES DEUX MAINS
3. AMENER L'HALTÈRE ENTRE LES JAMBES À HAUTEUR DES GENOUX OU PLUS HAUT
4. AVEC UN MOUVEMENT RÉGULIER, BALANÇER L'HALTÈRE VERS L'AVANT EN DÉCRIVANT UN ARC JUSQU'À HAUTEUR DES ÉPAULES ET REVENIR EN ARRIÈRE



### MOULIN

1. ÉCARTER LES JAMBES À UNE DISTANCE LÉGÈREMENT PLUS GRANDE QUE LA LARGEUR DES ÉPAULES
2. TENIR L'HALTÈRE RUSSE AU-DESSUS DE LA TÊTE AVEC UNE MAIN ET GARDER LE BRAS DROIT
3. SE TOURNER ET SE PENCHER AU NIVEAU DE LA TAILLE POUR TOUCHER LE HAUT DU PIED AVEC LA MAIN LIBRE
4. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ

