



Figure 1 : Toujours démarrer par de la mobilité

Ton passé : Force spéciale
Du début à 5'.



Figure 2 : Etirements dynamiques

Pourquoi venir au Kettlebell ?

De 5' à 8'.



Figure 3 : Le fameux "Squat Gobelet"

Tes diplomes
De 8' à 12'.



Figure 4 : TGU, Turkish Get Up

Que vient faire le Trail là-dedans ?

De 12' à 17'30''.



Figure 5 : Les fentes isométriques

Tu es coach privé, ça consiste en quoi ?

De 17'30'' à 23'30''.

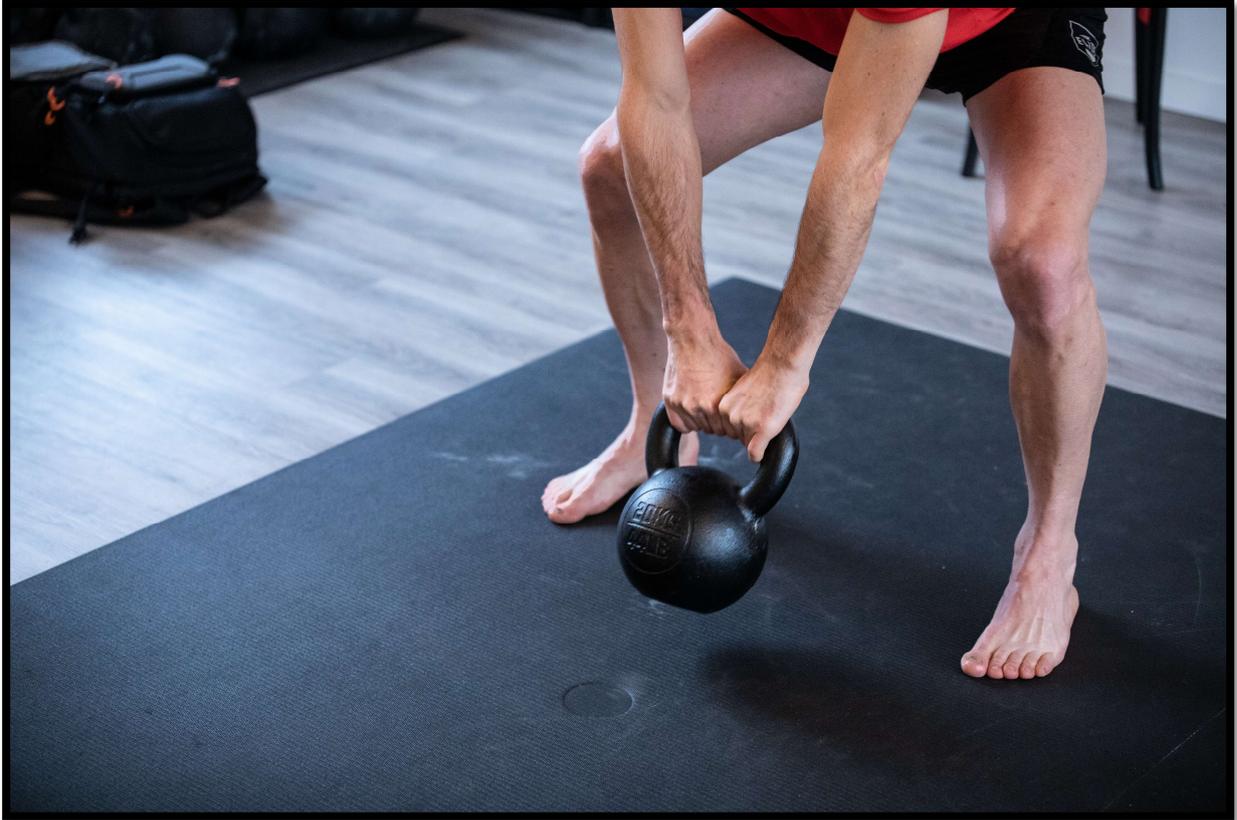


Figure 6 : C'est parti pour le Swing

Tu sors une application en plus de ton job, c'est pour toucher ceux que tu ne peux pas voir en direct ?

De 23'30'' à 51'30''.



Figure 7 : Les fentes bulgares

Pourquoi tu peux me faire progresser ?

De 51'30'' à 1h.



Figure 8 : Tirage dos, le "Gorille"

Comment s'articule mon programme ?

De 1h à 1h07'.



Figure 9 : Swing à une main

Faire le parallèle, ou non avec l'appli.
De 1h07' à la fin.



Figure 10 : Etirements passifs de fin de séance