



**REP  
TIME**

**L'entraînement  
kettlebell**

Courte Durée 30 min

**HOME GYM**

1 Support

1 Outil

1 Méthode



## GUIDE PRATIQUE



# BIEN DÉMARRER L'ENTRAÎNEMENT KETTLEBELL À DOMICILE

*TOUT CE QUE VOUS DEVRIEZ SAVOIR POUR DÉBUTER  
VOS 1ERES SÉANCES KETTLEBELL DEPUIS CHEZ VOUS*



## Les Bienfaits de l'entraînement kettlebell

L'entraînement avec kettlebell présente de nombreux bienfaits pour la santé et la forme physique. Tout d'abord, il permet de développer la force musculaire de manière globale en engageant de multiples groupes musculaires simultanément.

De plus, l'utilisation de la kettlebell améliore l'endurance, la coordination et la stabilité grâce aux mouvements fonctionnels qu'elle implique.

Cet entraînement favorise également la combustion des graisses et l'augmentation du métabolisme, contribuant ainsi à la perte de poids et à la tonification musculaire. En outre, les exercices avec kettlebell peuvent renforcer les articulations, prévenir les blessures et améliorer la posture. Enfin, la variété des exercices qu'il offre permet de travailler différentes zones du corps de manière efficace et dynamique.





## 1 Présentation / Qui Je suis ?



Salut,

Je suis Sébastien Hardouin, Personal Trainer spécialisé en Transformation Physique, Réhab et Bien-être.



Diplômé en 2006, j'ai travaillé au CREPS de Montpellier et obtenu la certification de Préparateur Physique pour le haut niveau. Je suis aussi instructeur certifié en TRX, Vopr, et CrossFit Level 1.

Passionné de Jiu-Jitsu Brésilien (Niveau Violette), j'ai adapté mes entraînements pour allier athlétisme, efficacité et intensité, notamment avec le kettlebell, style freestyle, inspiré du JJB.

Expert en entraînement fonctionnel minimaliste, j'ai créé mon propre concept, REPTIME : des séances courtes (30 minutes), intenses, efficaces, idéales pour les papas actifs et entrepreneurs de 30 à 45 ans qui veulent rester en forme malgré un emploi du temps chargé.

Si tu veux bouger, te sentir bien dans ton corps, et simplifier ta routine, je suis là pour t'accompagner.

À bientôt,  
Sébastien





## 2 REPTIME CONCEPT

REPTIME kettlebell Homegym

L'entrainement physique de courte durée (KETTLEBELL EXPRESS 30MN)  
un agencement rapide et Minimaliste.



Idéal ! Pour les personnes au planning chargé souhaitant améliorer leur niveau de forme et augmenter leur énergie au quotidien.

N'ayant pas forcément le temps ni l'envie de se déplacer dans une salle fitness.

Entraîne toi de façon régulière à n'importe quel moment depuis ton domicile.

1 SUPPORT/FITNESS MAT. Pour la protection de votre sol et de vos différents appuis demandés pendant les exercices.

1 OUTIL / KETTLEBELL. Ergonomique et transportable. Idéal comme outil de charge Additionnelle. Réputée pour son implication musculaire et athlétique au mouvements multi directionnels . Adaptée à l'entraînement dans un petit espace.

1 MÉTHODE / 30 MINUTES . Une méthode d'entrainement évolutive selon votre niveau de pratique. En application libre ou Suivi coaching en ligne ( Évolution/ Nutrition/ Perte de poids)



### QUE VEUT DIRE REPTIME ?

**REP = Répétitions + TIME = Temps**

**UN NOMBRE DE RÉPÉTITIONS...**

**POUR UN LAPS DE TEMPS**





**3 / OFFRE EXCLUSIVE !!!**

**\*4 SEMAINES OFFERTES  
CODE PROMO : REP4WEEKS**

ACCÈS APPLICATION PARTENAIRE EN LIGNE  
EAT/LEARN/PRACTICE/PROGRESS  
SUIVI HYBRID HUMAIN + IA NUTRITION

**\*Sur les programmes en ligne REPTIME  
12/24 Weeks KETTLEBELL HOMEGYM**

## Comment ça marche ?



**1 Envoyer un message sur Instagram ou WhatsApp KB TRAINER REPTIME**



**2 Suivre le compte Instagram et le recommandé à 2 amis**



**3 Envoyé une vidéo journalière via Instagram  
ou WhatsApp sur la pratique des 7 mouvements kettlebell**

**\*Sous les conditions ci dessus :**





# 4 / REPTIME LIFESTYLE

## 2 STYLES REPTIME

### 1 FREE TIME



LIFESTYLE

Application en ligne Programme 12/24 Semaine + Suivi Nutritionnel IA

### 2 REPTIME ONLINE 1:1



Online



FREE TIME PROG 12/24 Semaines + Coaching Personnalisé KB TRAINER REPTIME

Motivation /Correction Technique et Progression



## OBJECTIFS DU PROGRAMME REPTIME

EAT



NUTRITION

Moins 6 à 12kg



GAIN D'ÉNERGIE

LEARN



ATELIERS KETTLEBELL



APPRENTISSAGE

PRACTICE



12/24 WEEKS



PRATIQUE 30 MM

C'EST TOUT

PROGRESS



KB TRAINER 1:1



HOMME EN FORME

PAPA DYNAMIQUE



# 5/ Equipement - Quelle Kettlebell choisir ?



## TYPES DE KETTLEBELL

### ACIER VS FONTE



#### COMPETITION KETTLEBELL

#### Niveau & CHARGE

#### CAST IRON KETTLEBELL

COMPETITION ✓

ROOKIE 8.12.16KG

COMPETITION ✗

FORCE ✓ FITNESS ✓

ATHLETES 12.16.24KG

FORCE ✓ FITNESS ✓

COMPLEX ✓ FLOW ✓

BEAST 24.28.32KG

COMPLEX ✓ FLOW ✓

JONGLERIE ✓

JONGLERIE ✗

+ ERGONOMIE / MÊME

+ ERGONOMIE /

TAILLE

EVOLUTION INTERMÉDIAIRE

TRANSPORT / ROBUSTE

PEU IMPORTE LE POIDS

6.10.14.20KG

— DE TAILLE DIFFÉRENTE

— TRANSPORT / FRAGILITÉ

EN FONCTION DU POIDS



Marques : XENIOS USA ★★★★★ / KETTLEBELL KING ★★★★★

ROGUE FITNESS ★★★★★ / DECATHLON ★★★★★



## 6/ Accessoires complémentaire



### **FITNESS MAT**

Pour limiter et protéger votre espace d'entraînement Homegym

Pour protéger vos appuis et mouvements au sol

Limiter les impact bruyants



### **YOGA BRICK**

Pour graduer vos amplitudes de démarrage kettlebell

En fonction de votre souplesse musculaire

Adapter certains mouvements selon votre mobilité articulaire



### **SUSPENSION TRAINER /TRX**

Outil complémentaire indispensable à l'entraînement au poids corps

Utilisation libre ou avec charge Additionnelle Kettlebell\*

\*Selon le programme ciblé et niveau de pratique



### **AB MAT**

Accessoire idéal pour augmenter l'amplitude de Abdominaux

Coussin d'appuis pour les genoux en cas de fragilité

TESTEUR de stabilité pour le Turkish Get UP \*



# 7 / Mouvements Kettlebell



## 1 / 2HANDS STOP&GO / STOP&GO 2 MAINS

- 1 STOP / Kettlebell au sol / Pieds largeur de bassin / Formez un triangle d'appui
- 2 AND GO/ Bascule de la kettlebell vers l'arrière (Inspiration)
- 3 HIPS UP/ Bascule des hanche Inertie Kettlebell
- 4 STOP/ Retour en position triangle kettlebell penchée vers soi.

[Clic pour voir les vidéos](#)



## 2 HANDS SWING/ SWING 2 MAINS

- 1 STOP&GO
- 2 HIPS BACK / Projection des hanches vers l'arrière / Inertie kettlebell (Inspiration)
- 3 HIPS FRONT/ Projection des hanches vers l'avant / Inertie Kettlebell (Expiration)
- 4 SWING / Balancement continu de la kettlebell à hauteur du buste



## 3 SQUAT GOBELET

- 1 HORN GRIP/Saisie kettlebell par les cornes coudes contact kettlebell
- 2 SQUAT DOWN/Flexion avec la kettlebell au niveau de la poitrine
- 3 Elbow Touch / Les coudes touchent les genoux (Inspiration)
- 4 SQUAT UP / Extension avec la kettlebell au niveau de la poitrine. (Expiration)





# 7 Mouvements Kettlebell



## 4/ DEAD GOBLET PRESS

1 DEAD PULL / Départ sol 2 mains (Apnée bref )

2 GOBLET/ Réception dynamique Horn Grip Coudes serrés  
(Inspiration)

3 GOBLET PRESS / Développer la kettlebell au dessus de la tête (Expiration)

[Clic pour voir les vidéos](#)

## 5/ BACK LUNGES (CLEAN)

1 CLEAN/ Kettlebell en position Épaulé

2 STEP BACK / Recul de la jambe position pointe du pied  
(Inspiration)

3 LUNGES/ Flexion hanches genoux en position Fentes (Expiration)



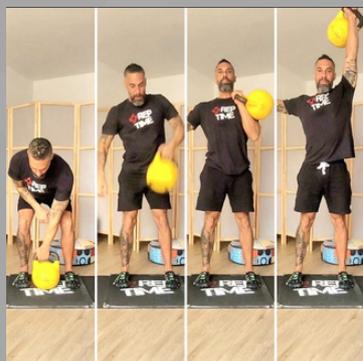
## 6 CLEAN AND PRESS

1 DEAD CLEAN

2 Pull / Tirage vertical dynamique, kettlebell au niveau du buste  
(Respiration bloquée)

3 Clean / Passage du coude en flexion Kettlebell en suspension  
(Inspiration)

4 PRESS / Développer la kettlebell au dessus de la tête , bras tendu (Expiration)



[Clic pour voir les vidéos](#)





# 7 Mouvements Kettlebell



## 7 / PLANK S2SIDE / PLANCHE DYNAMIQUE

1 Plank Positon / A: Sur Genoux B : Sur Pieds

2 Kettlebell en arriere des épaules

3 S2SIDE / Déplacement de la kettlebell de gauche à droite avec la main opposé. ( Inspiration Expiration)

[Clic pour voir les vidéos](#)

## TABLEAU DE DIFFICULTÉ

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
5- 10 Reps / R 60" Sec	10 - 15 REPS R 60/45"	15 - 20 REPS R 30/44"
30" Work / 30" Rest / Recup	30" W / 15" R	45" W / 15" R
1-3 ROUNDS	3 ROUNDS	4 - 5 ROUNDS

