

# HALTERO : KETTLEBELL SWING

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
	RUSSE : saisie à 2 mains, monter jusqu'au visage		RUSSE : saisie à 2 mains, monter jusqu'au visage		AMERICAIN : saisie à 2 mains, monter au-dessus de la tête	
FILLES	6 Kg		8 Kg		8 Kg	
GARCONS	10 Kg		12 Kg		12 Kg	
						
NO REP	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. le KB reste en dessous du front</li> <li>2. le KB ne passe pas entre les jambes</li> <li>3. dos arrondi</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. le KB reste en dessous du front</li> <li>2. le KB ne passe pas entre les jambes</li> <li>3. dos arrondi</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. les bras ne sont pas tendus et ne cachent pas les oreilles</li> <li>2. le KB ne passe pas entre les jambes</li> <li>3. dos arrondi</li> </ol>	