

# LE PROGRAMME

# RICE BUCKET

## Comment se Muscler les Avant-Bras avec l'Entrainement « Rice Bucket »

Lors de cet entrainement, tes muscles vont être rapidement mis à l'épreuve.

Commence par **2 séances d'entrainement par semaine.**

Fait **chaque mouvement** que je vais te montrer dans la suite de l'article **pendant 30 secondes.**

Que te faut-il?

Pas grand-chose à vrai dire.

Et c'est ça qui est génial.

Pas besoin de matériel, pas besoin de te bricoler une poutre pour pratiquer.

Il te faut simplement un récipient suffisamment grand pour que tes mains y entrent entièrement (un seau, un saladier, une bassine, ...).

Et 6 ou 7 paquets de riz de 1 kilogramme. (Coût: Environ 10€)



Prend bien soin de choisir un récipient suffisamment profond.

Tu dois te placer à genou devant.

Le buste légèrement vers l'avant de façon à avoir tes épaules au-dessus du récipient.

Et les bras aussi **verticaux** que possible.

Tu dois pouvoir plonger tes poings jusqu'au fond.

Et le riz doit recouvrir tes poings jusqu'à environ 5 centimètres au-dessus de tes poignets.

Ok pour ça?

Lis la suite.

Le programme est composé de **10 mouvements** (+ 1 bonus).

Tu dois les enchaîner sans t'arrêter.

Chaque mouvement pendant 30 secondes.

Les voici.

# Exercice 1



# Exercice 2



# Exercice 3



# Exercice 4





# Exercice 5



# Exercice 6



# Exercice 7



# Exercice 8





# Exercice 9



# Exercice 10



# Exercice Bonus





# Ce que Tu dois Retenir pour Muscler tes Avant-Bras

L'entraînement « Rice Bucket » est **l'entraînement de musculation des avant-bras idéal pour les pratiquants d'escalade.**

Il devrait même y avoir des seaux de riz dans toutes les salles d'escalade!

Fais cet entraînement **2 fois par semaine** pour commencer.

30 secondes par mouvement.

Passes ensuite à 45 secondes par mouvement.

Puis **1 minute.**

Et si tu es **motivé**, tu peux pratiquer l'entraînement « Rice Bucket » tous les jours.

Juste après ton entraînement par exemple.