



Corso Istruttore Kettlebell 1° livello

Sabato

Durata 8 ore

9:00 Inizio del corso
13:00 Pausa a pranzo
18:00 Chiusura dei lavori

Domenica

Durata 8 ore

9:00 Inizio del corso
13:00 Pausa a pranzo
18:00 Chiusura dei lavori

Programma

- KETTLEBELL: L'INNOVAZIONE VIENE DAL PASSATO
- LE QUALITA' FISICHE ALLENABILI CON I KETTLEBELL
- NORME DI SICUREZZA ED ESERCIZI PREPARATORI DI RISCALDAMENTO
- ESERCIZI BASICI DEL KETTLEBELL TRAINING:

- SWING
- TURKISH GET-UP
- CLEAN
- MILITARY PRESS
- SNATCH
- FRONT SQUAT

CON ESERCIZI PROPEDEUTICI, CORRETTIVI E VARIANTI

- ESERCIZI DEL KETTLEBELL TRAINING APPLICABILI AL FITNESS & BODY BUILDING
- PROGRAMMAZIONE DEL KETTLEBELL TRAINING CON REALIZZAZIONE DI PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO SPECIFICI PER PREPARAZIONE ATLETICA E FITNESS.

Nota bene: Ricorda di portare almeno 2 ricambi al giorno.

International Fitness Institute affiliato

