

Corso Istruttore di Kettlebell Training

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Alimentazione e Integrazione sportiva alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-istruttore-kettlebell.html>.

Programma del corso:

Sabato mattina 10:00 – 13:00 (parte teorica)

- i. raccolta e presentazione partecipanti
- ii. consegna materiale didattico
- iii. illustrazione programma del corso
- iv. accenni storici dell'attrezzo
- v. caratteristiche tecniche dell'attrezzo
- vi. precauzioni per un utilizzo sicuro del kettlebell
- vii. kettlebell e condizionamento fisico
- viii. kettlebell e prevenzione
- ix. kettlebell e sport di prestazione
- x. vantaggi da un corretto utilizzo dell'attrezzo
- xi. studi elettromiografici
- xii. comparazione tra kettlebell ed esercitazioni della pesistica
- xiii. vantaggi e svantaggi dell'allenamento con kettlebell
- xiv. la seduta di training

Sabato pomeriggio 14:00 – 17:00 (parte pratica)

- i. la respirazione nel kettlebell training
- ii. precauzioni per un corretto utilizzo
- iii. tecnica per il corretto utilizzo dell'attrezzo
- iv. gli esercizi e le varianti: swing, clean, high pull, snatch, sumo deadlift, military press, deadlift, renegade row, push-up, pullover, floor press, squat, lunge, crunch, russian sit-up, russian twist, turkish get up, gladiator press, windmill

Domenica mattina 10:00 – 13:00 (parte teorica)

- i. programmi specifici dall'allenamento
- ii. total body workout
- iii. forza funzionale (allenamento integrato kettlebell-pesi)
- iv. superserie
- v. piramidale
- vi. dimagrimento
- vii. allenamento per glutei
- viii. intermittente forza
- ix. arti marziali e sport da combattimento
- x. metodo tabata
- xi. 300 spartan kettlebell workout

Domenica pomeriggio 14:00 – 17:00 (parte pratica)

- i. programmi specifici dall'allenamento
- ii. total body workout
- iii. forza funzionale (allenamento integrato kettlebell-pesi)
- iv. superserie
- v. piramidale
- vi. dimagrimento
- vii. allenamento per glutei
- viii. intermittente forza
- ix. arti marziali e sport da combattimento
- x. metodo tabata
- xi. 300 spartan kettlebell workout