

Corso Istruttore Kettlebell

Programma del corso:

- ✓ Cenni storici sull'attrezzo
- ✓ Caratteristiche tecniche dell'attrezzo
- ✓ Precauzioni per un utilizzo sicuro del kettlebell
- ✓ Kettlebell e condizionamento fisico
- ✓ Kettlebell e prevenzione
- ✓ Kettlebell e sport di prestazione
- ✓ Vantaggi di un corretto utilizzo dell'attrezzo
- ✓ Studi elettromiografici
- ✓ Comparazione tra kettlebell ed esercitazioni della pesistica
- ✓ Vantaggi e svantaggi dell'allenamento con kettlebell
- ✓ La seduta di training
- ✓ La respirazione nel kettlebell training
- ✓ Precauzioni per un corretto utilizzo
- ✓ Tecnica per il corretto utilizzo dell'attrezzo gli esercizi e le varianti: swing, clean, high pull, snatch, sumo deadlift, military press, deadlift, renegade row, push-up, pullover, floor press, squat, lounge, crunch, russian sit-up, russian twist, turkish get up, gladiator press, windmill
- ✓ Programmi specifici dall'allenamento
- ✓ Total body workout
- ✓ Forza funzionale (allenamento integrato kettlebell - pesi)
- ✓ Superserie
- ✓ Piramidale
- ✓ Dimagrimento
- ✓ Allenamento per glutei
- ✓ Intermittente forza
- ✓ Arti marziali e sport da combattimento
- ✓ Metodo tabata
- ✓ 300 spartan kettlebell workout