



## **CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE**

### **"CORSO KETTLEBELL TRAINING"**

**Anno sportivo 2024**

**OBIETTIVO:** Trattasi di un Corso di Specializzazione "monotematico", attraverso il quale si insegna e/o si perfeziona il corretto utilizzo del Kettlebell secondo il Metodo della Federazione Italiana Pesistica.

Il Corso rientra nel percorso Formativo del "Functional Trainer" (del "Fitness Departement") e, insieme ai Corsi di Specializzazione di "Clubbell Training" e di "Macebell Training", rappresenta uno dei tre Corsi propedeutici all'accesso al percorso formativo di rilascio della qualifica di II livello "Functional Trainer" (in programma nel 2025).

**DESTINATARI:** Corso aperto a tutti, rivolto ad Atleti e Tecnici e a tutti gli appassionati dell'allenamento funzionale, interessati a conoscere nuovi tools.

**DURATA:** Il Corso ha una durata di 12 ore, 4 ore svolte in modalità online e 8 ore svolte in modalità frontale.

### **PROGRAMMA**

Il Corso porrà particolare accento sull'utilizzo ragionato per obiettivi e sulla programmazione degli allenamenti con il Kettlebell partendo dalle corrette esecuzioni dei movimenti illustrati e senza tralasciarne i principi fisici, biomeccanici e fisiologici, oltre ad approfondire la Tecnica del Kettlebell, viene affrontata la programmazione del Kettlebell Training nella preparazione sportiva:

- ✓ Introduzione allo Strumento
- ✓ Principi dei Moti Lineari e Rotazionali con Kettlebell. Biomeccanica dei movimenti
- ✓ Le posizioni di "Hold": Rack, Farmer, Goblet e loro varianti
- ✓ Esercizi Lineari di base: Press, Row, Deadlift. Analisi biomeccanica e progressione didattica
- ✓ Esercizi Lineari Balistici: Push Press, High Pull Deadlift
- ✓ Esercizi Rotazionali di base: Around Hips e sue progressioni, Halo e sue progressioni
- ✓ Squat e lunges: combinazioni con Goblet, Around Hips e Halo
- ✓ Esercizi Rotazionali Balistici: Swing a Due Mani
- ✓ Elementi base di Programmazione degli Allenamenti
- ✓ Approfondimenti tecnici e verifica dell'esecuzione degli esercizi Basic
- ✓ Dal Push Press al Push Jerk al Thruster: progressione di Complessità e di Impatto metabolico

- ✓ Swing ad Una mano: tecnica di base per lo sviluppo dei Balistici Rotazionali Avanzati
- ✓ Clean e Snatch. Le tecniche lineari e rotazionali, loro differenze esecutive ed allenanti
- ✓ Le Routines con Kettlebell: combinazione di esercizi per la Forza, Stabilità, Potenza e Complessità
- ✓ Il Turkish Get Up: il "Master" del Kettlebell Training
- ✓ Programmazione degli allenamenti: i Protocolli fondamentali

A tutti i partecipanti sarà rilasciato, in formato PDF, un **Attestato di Partecipazione**.