



**CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE**  
**"CORSO KETTLEBELL TRAINING SPECIALIST"**  
**Anno sportivo 2022**

**OBIETTIVO:** Corso pratico di approfondimento della tecnica e dell'utilizzo del Kettlebell.  
**DESTINATARI:** Corso riservato a coloro che sono in possesso dell'Attestato di Partecipazione del Corso Kettlebell Training Base.  
**DURATA:** 8 ore svolte in modalità frontale.

**PROGRAMMA**

Corso prettamente pratico, di Alta Specializzazione in cui, oltre ad approfondire la Tecnica del Kettlebell, viene affrontata la programmazione del Kettlebell Training nella preparazione sportiva:

- ✓ Revisione degli Esercizi illustrati nel Corso Kettlebell Base
- ✓ 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

Al termine del Corso, ai candidati che supereranno la prova pratica consistente nell'esecuzione di n.2 protocolli Kettlebell, sarà rilasciato un **Attestato di Specializzazione**.