



## **CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE**

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

**Anno sportivo 2023**

**OBIETTIVO:** Corso teorico-pratico per l'utilizzo, l'insegnamento e la programmazione dell'allenamento con Kettlebell, secondo il Metodo della F.I.P.E. Strength Academy.

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

**DURATA:** 4 ore svolte in modalità totalmente online tramite piattaforma Zoom.

### **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.

- ✓ 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

A tutti i partecipanti sarà rilasciato, in formato PDF un **Attestato di Partecipazione**, che sarà il requisito per poter accedere al successivo Corso di Kettlebell Training Specialist.