



CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE

"CORSO KETTLEBELL TRAINING SPECIALIST"

Anno sportivo 2023

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** in formato PDF.