

PROGRAMMA MASTER FUNCTIONAL KETTLEBELL TRAINING BASIC

MODULO 1: SABATO 12 MARZO

Introduzione all'utilizzo del Kettlebell;
Principio azione-funzione legata all'uso del Kettlebell;
Storia del Kettlebell
Posizioni e prese base;
Esercizi di base (DEADLIFT, SUITCASE DEADLIFT, FARMER'S WALK);
Esercizi balistici di base: SWING;
Workout 1.

MODULO 2 : DOMENICA 13 MARZO

Esercizi di base (Upper body: PRESS e PUSH PRESS);
Esercizi di base (Lower body: GOBLET SQUAT e FRONT SQUAT);
Workout 2;
Programmazione e pianificazione di una seduta di Functional Training dedicata all'utilizzo del KETTLEBELL;
Simulazione circuit training;
Workout 3.