



COMITATO PROVINCIALE DI TERNI

## Corso di specializzazione per il conseguimento della qualifica di “ISTRUTTORE DI KETTLEBELL CSEN”

Presso A.S.D. UMBRIA K.T.C.

Palestra Comunale Avigliano Umbro (TR) Viale Matteotti 15

MODULO 1 – Durata 16 ore

### KETTLEBELL TRAINING

**utilizzo del kettlebell per la preparazione fisica ed il fitness**

#### SABATO

8.30 – 9.00	Accredito
9.00 – 11.00	Teoria: storia, classificazione esercizi, ricerca scientifica
11.00 – 12.00	Squat & Deadlift – bi/monopodalico
12.00 – 13.30	Swing (two hand, dead, american)
13.30 – 14.30	Pausa pranzo
14.30 – 16.30	Swing (one hand – hand to hand) – Clean
16.30 – 18.00	Get up

#### DOMENICA

8.30 – 9.00	Accredito
9.00 – 10.00	Ripasso giorno 1
10.00 – 12.30	Clean – Half Snatch – Snatch
12.30 – 13.30	Pausa pranzo
13.30 – 15.00	Windmill – Press (military, side, bent)
15.00 – 16.30	Push Press – Jerk
16.30 – 17.00	Complex exercise & Workout finale
17.00 – 18.00	Q & A – consegna attestati

Materiale didattico: libro “Il kettlebell: la pesistica del popolo, la forza per tutti”,  
libro “Life Strong, dal cancro al Master Sport”, attestato, gadget