



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 2 – Durata 16 ore

### **KETTLEBELL LIFTING**

#### **Aspetto agonistico del kettlebell, introduzione alle competizioni**

#### SABATO

8.30 – 9.00	Accredito
9.00 – 11.00	Teoria: descrizione, regolamento, modello prestativo
11.00 – 13.00	Swing oscillatorio (two, one hand)
13.00 – 14.00	Pausa pranzo
14.00 – 15.00	Clean
15.00 – 16.30	Half snatch - Snatch
16.30 – 18.00	Push press – Jerk

#### DOMENICA

8.30 – 9.00	Accredito
9.00 – 10.00	Ripasso giorno 1
10.00 – 12.30	Il Biathlon
12.30 – 13.30	Pausa pranzo
13.30 – 15.00	Il Long Cycle
15.00 – 16.30	Le Maratone e le disciplini affini
16.30 – 18.00	Descrizione esame & consegna attestati

Materiale didattico: tesi “kettlebell Sport: la pesistica di resistenza. Descrizione ed analisi del modello prestativo”, t-shirt, attestato

**Al termine del modulo 2 il candidato ha 3 mesi di tempo per sostenere l'esame.**