

# PROGRAMMA KETTLEBELL TRAINING CAMP

## **1° giorno: Giovedì**

### **Mattina**

**Orario (10:00-14:00) - indicativo**

Teoria:

### **Kettlebell training e Kettlebell Sport**

Introduzione

Principi

Fisiologia

Dimostrazione ed introduzione alle tecniche agonistiche

Pratica:

Esercizi accessori fondamentali per le tecniche agonistiche.

### **14.00 Pranzo**

### **Pomeriggio**

**Orario (16:30-19:30) - indicativo**

### **Slancio (Jerk) e Strappo (Snatch)**

Teoria:

Coinvolgimento muscolare

Respirazione

Gli esercizi che migliorano la tecnica

Spiegazione e finalità di allenamento INTERVAL TRAINING.

Pratica:

Esempio di allenamento in modalità "Interval Training" di Slancio e Strappo

Allenamento insieme

---

## **2° giorno: Venerdì**

### **Mattina**

**Orario (9:30-13:30) - indicativo**

### **Slancio Completo (Long Cycle)**

Teoria:

Coinvolgimento muscolare

Respirazione

Gli esercizi che migliorano la tecnica

Pratica:

Lavoro sulla tecnica

### **13.30 Pranzo**

### **Pomeriggio**

**Orario (16:30-19:30) - indicativo**

Pratica:

Spiegazione e finalità di allenamento in modalità VARIABILE INTERVAL TRAINING  
Esempio di allenamento di Variabile Interval Training di Slancio Completo (Long Cycle)  
GPP - Esercizi di preparazione generale: bilanciere

---

### **3° giorno: Sabato**

#### **Mattina**

**Orario (09:30-13:30) - indicativo**

Ripasso e riassunto teorico.

#### **Pratica:**

Lavoro tecnico: Slancio, Strappo, Slancio Completo

Correzione degli errori più frequenti

GPP: vari esercizi specifici e allenamento funzionale a corpo libero

#### **13.30 Pranzo**

#### **Pomeriggio**

**Orario (16:30-19:30) - indicativo**

Teoria e pratica:

L'importanza del lavoro aerobico

Tipi di lavoro aerobico

Variazione di intensità nel lavoro aerobico

Lavoro aerobico nella preparazione Kettlebell Lifting

---

### **4° giorno: Domenica**

#### **Mattina**

**Orario (9:00-13:30) - indicativo**

Teoria:

Esempio di programmazione nel kettlebell Sport

Macro e micro cicli nella programmazione

Inserimento degli esercizi accessori

Inserimento di lavoro aerobico

Mini esame teorico.

#### **13.30 Pranzo**

#### **Pomeriggio:**

**Orario (14:30-17:30) – indicativo**

Domande e risposte

Prova pratica delle tecniche agonistiche con il kettlebell:

Slancio completo, Slancio, Snatch

Festa di fine formazione.



Yulia Serghevna Lebedeva MS FGSI



Christian Borghello MS FGSI

**La formazione sarà da giovedì 28 maggio a domenica 31 maggio 2020**

**Per informazioni scrivi a:**

**[info@kettlebell-training.it](mailto:info@kettlebell-training.it)**

Per iscriverti all'evento clicca su: <https://www.kettlebell-training.it/training-camp.html>