



WORKSHOP

KETTLEBELL TRAINING**FINALIZZATO ALLA PREPARAZIONE ATLETICA
ED ALL'IPERTROFIA**

Evento di alta qualità, nel rispetto delle linee guida europee, rivolto ad allenatori, personal trainer, preparatori atletici, coach, laureati in scienze motorie ed appassionati del settore.

L'evento è unico nel suo genere in quanto sviluppato in ottica nuova e ad ampio raggio, sarà dedicata infatti molta attenzione allo sviluppo dell'ipertrofia e non soltanto alla resistenza specifica.

I docenti dei nostri corsi e workshop sono il top che possiamo trovare in Italia, veri e propri riferimenti nei loro settori specifici di appartenenza, con esperienza internazionale.

Il workshop in oggetto prevede un programma teorico e pratico in cui verrà trattato l'allenamento con il kettlebell; quindi, principalmente quello dedicato alla resistenza alla forza esplosiva, esplosivo-elastica ed alla forza veloce, ma verranno analizzati nei dettagli anche esercizi di forza e resistenza generale, ed appunto esercizi e programmi per lo sviluppo dell'ipertrofia.

Tutti gli esercizi verranno analizzati nei dettagli e ne verrà curata la corretta esecuzione, senza tralasciare ovviamente la programmazione e la periodizzazione dell'allenamento, senza le quali gli esercizi perderebbero buona parte della loro utilità.

SGT Academy registrata Opes CONI ETSIA EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services. <http://www.eurethicsport.eu>

**#BEACTIVE**

PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL WEEK-END

GIORNO 1

Mattino:

SWING in TUTTE le sue varianti

Clean, Clean/Press, Clean/Push Press, Clean/Jerk

Pomeriggio :

Teoria

Snatch, Half Snatch

TGU, Windmill, Protgiaska, Thruster, Renegade Row, Manmaker

Circuito finale

GIORNO 2

Mattino:

Ripasso generale, breve lavoro di double jerk, double long cycle

Teoria

Pomeriggio:

Test teorico

Prova di half pentathlon

SGT ACADEMY

SGT Academy registrata Opes CONI ETSIA EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services. <http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE

