

Corso per la qualifica di KETTLEBELL LIFTING TRAINER (3° level EQF)

Evento di alta qualità dedicato a chiunque voglia imparare ad utilizzare in modo corretto quel fantastico e versatile attrezzo d'allenamento rappresentato dal kettlebell (nome originale sovietico girya).

Il corso completo è strutturato su tre livelli di un fine settimana ciascuno, ai quali è possibile partecipare anche singolarmente, al termine di ogni livello ci sarà un test di valutazione, il superamento di tale test permette l'accesso al livello superiore, nonché il diritto di ricevere l'attestato di partecipazione.

Alla fine dell'intero percorso, previo superamento del test teorico e pratico, verrà rilasciato il diploma di Kettlebell Lifting Trainer, riconosciuto in tutta l'Unione Europea da Eurethics/Etsia ed in Italia da CSI (ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI e da Sport e Salute).

L'intero percorso prevede l'analisi e l'apprendimento dei seguenti gesti tecnici ed argomenti teorici:

- Pentathlon
- Military Snatch
- Strong Lift
- Adattamenti ipertrofici
- Alzate classiche (Long Cycle e Biathlon)
- Alimentazione e integrazione
- Conseguenze dello stress sulla performance
- Programmazione

Accademia registrata 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



Al termine del percorso formativo previsto dai tre livelli, il trainer sarà in possesso dei requisiti teorici e tecnico-pratici per poter strutturare programmi di allenamento relativi a tutti i gesti di gara finalizzati alla performance, nonché delle nozioni utili per poter massimizzare gli stimoli allenanti ai fini dell'ipertrofia muscolare.

Descrizione dei test dei vari livelli

(i partecipanti riceveranno tutte le informazioni necessarie per poter programmare l'allenamento, al fine del conseguimento dei vari obiettivi):

1° livello

È previsto solo il test pratico e consiste nel mezzo Pentathlon, lo score da raggiungere sarà di 600 punti per gli uomini e 300 per le donne.

2° livello

È previsto solo il test pratico e consiste nel Military Snatch, le ripetizioni da raggiungere ed il peso da utilizzare verranno comunicati durante il primo livello.

3° livello

**Test di verifica composto da 30 domande inerenti a tutto il percorso formativo
Test pratico che consiste in un Pentathlon, lo score da raggiungere dipenderà da sesso, età e peso corporeo e sarà comunicato singolarmente durante il secondo livello.**

Contatti per eventuali ulteriori informazioni ed iscrizione al percorso formativo:

**info@sgtacademy.eu
onlykettlebell@yahoo.it**

Rilasciamo certificazioni EurEthICS ETSIA Organizzazione Partner ufficiale della Commissione europea e della House of Sport, per la certificazione di qualifiche internazionali, riconosciuta e definita nel comunicato del Parlamento europeo (Edition 547: 4 October 2017) come "standard di certificazione di alto livello nello sport e in altri settori educativi, con l'applicazione dell'EQF (Quadro europeo delle qualifiche) per il riconoscimento nell'intera Unione europea. Le certificazioni inserite in albo ETSIA EU Experts in collaborazione con CSI sono riconosciute in Italia da CSI (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e da SPORT e SALUTE)

Accademia registrata 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

