



PROGRAMMA

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE “MACEBELL”

Edizione 2019

- Introduzione alla Macebell (*Steel Mace*), alla sua storia e alle sue peculiarità
- Core Breathing, Hips Switching, Shoulder Mobility. I Tre “Cardini” del Mace Training
- Moto Balistico Vs Moto Armonico nel Mace Training
- Movimenti Lineari di Base: Press, Row, Lancer
- Movimenti Rotazionali di Base: Wipe, Gravedigger
- Movimenti Torsionali Tecnici specifici “Two Hands”: “10-to-2”, 360
- Combinazione con Squat e Lunges dei movimenti trattati.

Al termine della giornata verrà rilasciato Attestato di Partecipazione.