



“KETTLEBELL FOR PERSONAL TRAINER”

CORSO ALTA SPECIALIZZAZIONE

LE KETTLEBELL SONO UN ANTICO STRUMENTO DI ALLENAMENTO TORNATO PREPOTENTEMENTE IN AUGE PER LA LORO CAPACITÀ DI STIMOLARE TANTISSIME QUALITÀ SIA PER SOGGETTI FITNESS CHE PER PREPARARE ATLETI.

IL CORSO KETTLEBELL FOR PERSONAL TRAINER PROPONE ESERCIZI DI BASE PER LA PROGRAMMAZIONE DI SEDUTE DI PERSONAL TRAINING E CORSI DI GRUPPO.

DETTAGLIO PROGRAMMA

- SQUAT - Goblet – Front - Overhead
- DEADLIFT two – one leg
- ROW – PRESS
- WINDMILL
- GET UP
- SWING two – one hand
- ROCK UP'S
- Workout finale

RILASCIO DI ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE