



KETTLEBELL

MASTERCLASS LIVELLO BASE

PROGRAMMA

- 9:30** check-in
- 10:00** introduzione al kettlebell
- 10:05** warm up
- 10:15** studio prime 6 tecniche
1° WORKOUT
- 11:15** studio 5 tecniche
2° WORKOUT
- 12:15** PAUSA PRANZO
- 13:00** 3° WORKOUT
- 13:30** studio 2 tecniche
4° WORKOUT
- 14:00** studio 3 tecniche
5° WORKOUT
- 15:00** debriefing finale
SALUTI E RINFRESCO

TECNICHE

- Dead Lift 2A
- Clean 2A
- Goblet Squat
- Press 2A
- Side Squat
- Crunch 2A
- Dead Lift 1A
- Rack Squat
- Floor Press 1A
- Rack Lunge
- Press 1A
- Dead Clean 2A
- Halo
- Swing 2A
- Swing 1A
- Swing Clean

PROTOCOLLI WORKOUT

- Circuit
- Ladder
- Circuit in Ladder
- Complex
- Fuori Uno

Rilascio **ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE**
WORKOUT in formato DIGITALE

coach
LUCA DEMONTIS