



**INTERNATIONAL
KETTLEBELL
LIFTING
ACADEMY**



COEFFICIENTE IN BASE KETTLEBELL

- 6kg=0,60
- 8kg=0,90
- 10kg=1,20
- 12kg=1,50
- 14kg=1,90
- 16kg=2,30
- 18kg=2,70
- 20kg=3,20
- 22kg=3,70
- 24kg=4,20
- 26kg=4,75
- 28kg=5,35
- 30kg=5,95
- 32kg=6,65
- 34kg=7,40
- 36kg=8,20
- 38kg=9,00
- 40kg=9,85
- 42kg=10,80
- 44kg=11,80
- 46kg=12,85
- 48kg=13,90
- 50kg=15,00
- 52kg=16,30
- 54kg=17,70
- 56kg=19,40
- 58kg=21,30
- 60kg=23,50

► Puoi sollevare qualsiasi peso, esempio Clean 34kg x 87 reps = (7,40 coefficiente x 87 reps = 643,8 punti).