

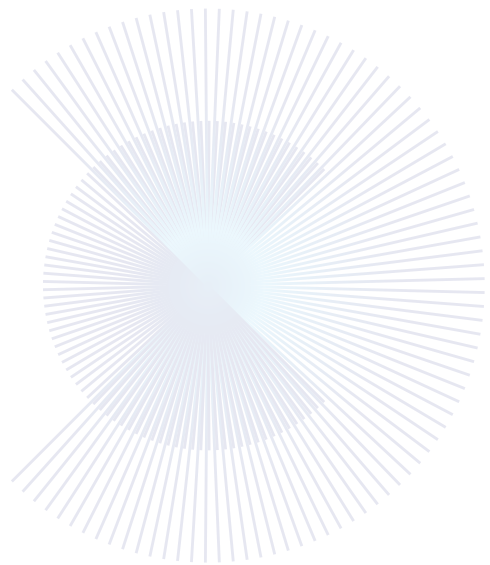


1° LIVELLO

DURATA DEL CORSO: DUE GIORNI (10.00-17.00)

**PROGRAMMA DEL CORSO 1° LIVELLO
PREVEDE ESERCIZI CON UN KETTLEBELL**

- Esercizi a corpo libero
- Swing Aerobico (tecnica del pendolo)
- Swing Anaerobico (tecnica dello squat)
- Swing un braccio
- Swing alternato
- Protjgka
- Clean
- Snatch
- Press
- Push Press
- Military Press
- Jerk
- Esercizi supplementari
- Preesami delle tecniche



**ESAME FINALE DI 30 MINUTI NON STOP
(UOMINI CON 16-20KG & DONNE CON 8-12KG)**

