

SEMINARIO KETTLEBELLS

Las gyrias, kettlebells o pesas rusas están más de moda que nunca, y han llegado al fitness para quedarse. No es extraño verlas ya en cualquier centro deportivo o en entrenamientos de atletas. La popularización de la "alta intensidad" y del "entrenamiento funcional" ha ido de la mano del conocimiento del "hierro ruso".

Las kettlebells constituyen una magnífica herramienta para desarrollar un fitness global, además es una herramienta portátil y muy accesible.

Una gran herramienta tanto para entrenadores como para usuarios, pero como en cualquier disciplina necesitaremos saber los fundamentos para saber aplicar el movimiento y la dosis óptima en cada momento.

OBJETIVOS

- Aprender los fundamentos de uso de las kettlebells.
- Conocer los movimientos básicos y su técnica para saber combinarlos y poder crear entrenamientos efectivos de manera autónoma.
- Dominar la biomecánica que permite maximizar el resultado y previene lesiones.
- Saber programar en el tiempo el entrenamiento con kettlebells.

METODOLOGÍA

Es un seminario eminentemente práctico con aplicabilidad desde el momento en que salgas de la puerta. Combinaremos la práctica con el apoyo de algo de teoría que nos permitirá asentar y visualizar los contenidos físicos.

CONTENIDOS

- Origen
- Beneficios
- Estilos en Entrenamiento de KB
- Biomecánica
- Fuerza y prevención de lesiones
- Posiciones, agarres y movimientos
- Entrenamientos tipo
- Programación

FECHA

23 de noviembre, sábado, de 09:30 a 13:30

LUGAR

Feval, Pabellón 3 - Zona conferencias

PRECIO:

59 euros

INSCRIPCIONES: info@carloscasadocoach.com