

## TÉCNICA DE KETLEBELL. 8 HORAS.

### OBJETIVO

Este curso de Kettlebell Fitness Training está dirigido a interesados en el uso e inclusión en el entrenamiento de sus clientes o el propio de esta herramienta. Los reconocidos beneficios del trabajo con Kettlebell responden al porqué de su resurgimiento/auge: una combinación de entrenamiento cardiovascular, de fuerza y de movilidad. Este curso le permite aumentar sus competencias como profesionalidad de la actividad física, el deporte y la salud.

### CONTENIDO

#### Introducción a las kettlebells

- 1.- Beneficios del entrenamiento con Kettlebells
- 2.- Historia, tipos
- 3-- Deporte y competición

#### Iniciación en el entrenamiento con Kettlebells

- 1.- Recomendaciones Metodológicas: Hard Style vs. FluidStyle
- 2.- Principios Básicos: agarres, respiración y alineamientos
- 3.- Seguridad y Equipamientos: prevención de accidentes y lesiones

#### Técnica

- 1.- Ejercicios básicos: movilidad articular y calentamiento (Aroun TheBody, figura 8, halo )
- 2.- Nivel 1: Movimientos principales (swing, Rack Position, Clena, Press y Push Press, Turkish Getup)

#### Aplicación al Fitness: Cómo estructurar una sesión de entrenamiento.

- 1.- Según objetivos: tren superior, tren inferior, zona media (core).
- 2.- Variaciones Orientadas al fitness y a clases colectivas :Progresiones de ejercicios y peso según nivel y objetivos