

# Kettlebell w treningu personalnym

- Na szkoleniu nauczysz się jak:

- poprowadzić rozgrzewkę i skuteczną mobilizację przy użyciu kettlebell
- efektywnie uczyć techniki podstawowych ćwiczeń z użyciem kettlebell
- zauważać i poprawiać najczęściej spotykane błędy
- bezpiecznie poprowadzić trening kettlebell dla początkujących i zaawansowanych uczestników
- poprowadzić zajęcia indywidualne jak i grupowe , trening obwodowy ,Tabata , cardio.

Program szkolenia:

- Rozgrzewka przed treningiem z odważnikami kettlebell.

- - Mobility drills – ćwiczenia mobilizujące.
- - Kettlebell GobletSquat - ćwiczenie niezbędne w budowaniu ogólnej - sprawności ruchowej i podstawowej siły.
- • - Sumo Dead Lift High Pull.
- • - Kettlebell Swing - różnica pomiędzy metodą girevoy i hardstyle.
- - Kettlebell Armbar
- - Turkish Get Up.
- - circuit training KB
- - tabata training KB
- -abs KB training