



KETTLEBELL CURSO BÁSICO

Todo lo que necesitas saber para
manejar correctamente las kettlebell

Sábado 21 de diciembre de 2019

De 9.30 a 13.30

y de 15.00 a 19.00

Lugar: Ifit Centro Ponte

PRESENTACIÓN

La kettlebell es una herramienta de entrenamiento muy polivalente y cada vez más utilizada, pero no nos engañemos...

¡está muy desaprovechada!

En este curso queremos que **aprendas a utilizar las kettlebells**; que conozcas todos los movimientos básicos, las progresiones adecuadas, cómo hacerlos y como enseñarlos.

Te mostraremos cómo debes introducirlo en tus sesiones de fuerza.

También aprenderás a utilizarlo como trabajo de resistencia y alta intensidad (un HIIT con kettlebell, ¡claro que sí!).

Cuál es la correcta ejecución de los ejercicios.

Y cómo combinarlo con todos los entrenamientos que ya estás haciendo para que sumen exponencialmente.

Además, te mostraremos aplicaciones específicas para los deportes más habituales.

En definitiva, conocerás todos los “entresijos” del entrenamiento con kettlebell.

¡Te esperamos!



OBJETIVOS

1. Adquirir los conocimientos necesarios sobre kettlebell y sus aplicaciones en entrenamiento.
2. Conocer los movimientos básicos de las kettlebells aprovechando su inercia y las progresiones para poder ejecutarlos correctamente.
3. Conocer los movimientos secundarios y las aplicaciones de la kettlebell como peso adicional.
4. Aprender la aplicación práctica a distintos deportes (carrera a pie, crossfit, fútbol, etc.).
5. Conocer tipos de entrenamiento de alta intensidad.



CONTENIDOS

Tema 1: ¿Dónde se encuentra la kettlebell en el entrenamiento actual?

Posicionamiento actual de las kettlebell basado en publicaciones recientes. ¿Es útil para el entrenamiento de fuerza? ¿De resistencia? ¿Es válida para todas las poblaciones? ¿Reduce el dolor de espalda? Revisión bibliográfica actualizada.

Tema 2: Movimientos de competición

Conocerás los principales movimientos para trabajar con la kettlebell. Swing, Jerk, Snatch, Long Cycle. Distintos agarres y posiciones (rack, fijación).

Tema 3: Variantes y progresiones de los movimientos de competición

Variantes de todos los movimientos y sus progresiones para su aprendizaje.

Tema 4: Entrenamiento de alta intensidad, metabólicos y cross training con las kettlebell

Cómo programar entrenamientos de alta intensidad y entrenamientos metabólicos con la kettlebell.

Tema 5: Entrenamiento de kettlebell y core

Variantes para el core con la kettlebell. Ejercicios y sus alternativas para trabajar la estabilidad central.

Tema 6: Movimientos auxiliares con kettlebell

También puedes hacer otros ejercicios con la kettlebell sin aprovechar su inercia.

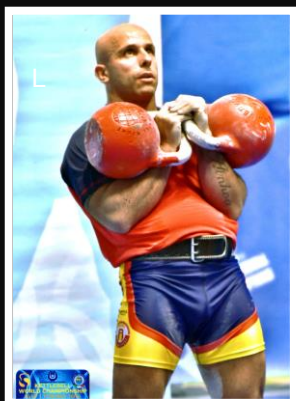
Tema 7: Para usarlas bien... no todo es kettlebell

Ejercicios preventivos de cintura escapular. Movilidad necesaria. Y todo lo que debes hacer para compensar tu entrenamiento.

Tema 8: Tus dudas resueltas

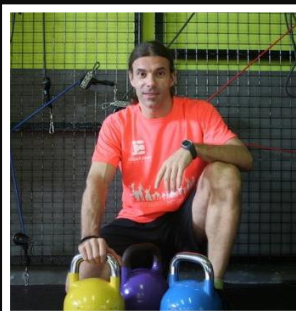
Si ya has usado kettlebells, seguro que tienes dudas. Tráelas anotadas, o envíanoslas antes por mail. Te resolveremos tus dudas en el curso (dudas de entrenamiento, con casos reales, clientes especiales, etc).

PROFESORADO



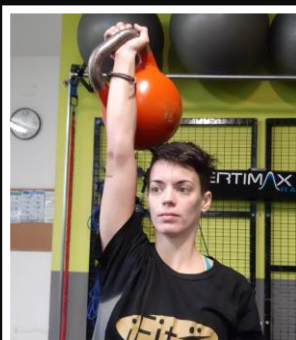
Gustavo Gainzarain.

Doble **campeón del mundo** máster de kettlebell IGSF:
Turín 2016 y Eslovenia 2015.
Kettlebell International certification Gira Sport federation
(IGSF).
Instructor Federazione Ghiri Sport Italia (FGSI) Level II
Entrenador de deportistas de kettlebell sport.



Joan Rodríguez Barnada.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Distintas publicaciones (libros y artículos).
Entrenador de deportistas Olímpicos y Paralímpicos.
Asociación galega kettlebell Sport.



Sara Alonso Guntín.

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Máster en Readaptación de lesiones.
Especialista en cadenas musculares y control motor.
Asociación galega de kettlebell Sport

ALUMNADO

Requisitos de acceso específicos para hacer el curso:

- ☐ **NO es necesaria** ninguna titulación para acceder al curso.
- ☐ Curso especialmente dirigido a personas que tengan interés en conocer en detalle todas las posibilidades del manejo de las kettlebell.
- ☐ Ya sea como entrenadores o preparadores físicos o para utilizarlo uno mismo en sus entrenamientos.

TRAJE ROPA
DEPORTIVA
¡EL CURSO SERÁ
PRÁCTICO!



Información del curso:

Precio: 90 euros

Forma de pago:

- Por paypal en este [enlace](#)
- Mediante transferencia bancaria a:
ES02 2100 5980 6502 0007 6203 (Ifit Centro Ponte)

Una vez hecho el pago, envíanos un correo a info@ifitcenter.com, para confirmar tu plaza (plazas limitadas por orden de inscripción)

Titulación: La Asociación Galega de Kettlebell Sport otorgará un diploma de asistencia al curso.

Lugar de Celebración: Ifit Centro Ponte. Clica en la [ubicación](#).

ORGANIZA:

