

**7 OCTUBRE DE
2023**

KETTLEBELL FUNDAMENTAL

**TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA
USARLAS Y ENSEÑAR CORRECTAMENTE**



**A
CORUÑA**

**EL CURSO MÁS
COMPLETO
Y ACTUAL**

PRESENTACIÓN DEL CURSO

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 cómo 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 de la mano de auténticos especialistas de la kettlebell en todos sus ámbitos de aplicación.



OBJETIVOS DEL CURSO

- 1. ADQUIRIR LOS CONOCIMIENTOS NECESARIOS SOBRE KETTLEBELL Y SUS APLICACIONES EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y GRUPAL.**
- 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: LA KETTLEBELL EN LA ACTUALIDAD

POSICIONAMIENTO ACTUAL DE LAS KETTLEBELLS 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 CON INERCIA

CONOCERÁS TODOS LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS PARA TRABAJAR CON LAS KETTLEBELLS. SWING, JERK, SNATCH, LONG CYCLE. DISTINTOS AGARRES Y POSICIONES (RACK, FIJACIÓN).

TEMA 3: PROGRESIÓN PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

VARIANTES PARA PROGRESAR EN EL APRENDIZAJE DE LOS DISTINTOS MOVIMIENTOS. TANTO SI ERES ENTRENADOR COMO PRACTICANTE, TE AYUDARÁ A MEJORAR RÁPIDAMENTE Y SABER QUÉ EJERCICIO APLICAR EN CADA MOMENTO.

TEMA 4: ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD, METABÓLICOS Y CROSS TRAINING

CONOCE LAS PULSACIONES, RITMOS, CADENCIAS DE TODOS LOS EJERCICIOS Y PROGRAMA LOS ENTRENAMIENTOS TIPO CROSSTRAINING Y OTROS, BASÁNDOTE EN DATOS REALES.

TEMA 5: MEJORA TU CORE CON LA KETTLEBELL

VARIANTES PARA EL CORE CON LA KETTLEBELL. PRINCIPALES EJERCICIOS Y ALTERNATIVAS PARA TRABAJAR LA ESTABILIDAD CENTRAL. PROGRESIONES Y EVOLUCIÓN. TGU, 1 LEG PRESS, OVERHEAD, HALO Y OTROS MOVIMIENTOS DINÁMICOS Y APLICADOS AL RENDIMIENTO.

TEMA 6: ¿MEJOR BARRA, MANCUERNA O KETTLEBELL?

CONOCE LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE TRABAJAR CON LOS DISTINTOS ELEMENTOS EN CADA EJERCICIO.

TEMA 7: MOVIMIENTOS AUXILIARES

UTILIZA LA KETTLEBELL COMO UNA HERRAMIENTA MÁS Y APRENDE LOS EJERCICIOS MÁS FUNCIONALES PARA TU ENTRENAMIENTO

TEMA 8: MINI COMPETICIÓN

ACABAREMOS CON UNA PEQUEÑA COMPETICIÓN LÚDICA DE 5 MINUTOS PARA VER EL NIVEL DE CADA ALUMN@

ALUMNOS

REQUISITOS ESPECÍFICOS PARA ACCEDER AL CURSO

- **NO es necesaria ninguna titulación** para acceder al curso.
- Dirigido a personas con interés en conocer todas las posibilidades de las kettlebells (Entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas, técnicos deportivos o deportistas) que quieren mejorar su nivel.

¡TRAER ROPA DEPORTIVA!
EL 90% DEL CURSO ES
PRÁCTICO



PROFESORADO



JOAN RODRÍGUEZ BARNADA

DIRECTOR

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Campeón del Mundo 1/2 maratón Snatch 2023 y 2022(WKSF).
- Campeón de España 1/2 maratón Snatch 2023, 2022.
- Campeón de Europa veterano 1/2 Maratón SNATCH (IKMF) 2021
- Candidate Master of Sport por la IKMF (2021)
- Campeón de Europa y de España de Indoor Triatlón.
- Entrenador de deportistas Olímpicos y Paralímpicos.



SARA ALONSO GUNTÍN

DIRECTOR

- Doctoranda en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Osteópata
- Competidora nacional de Kettlebell Sport
- Especialista en reeducación postural

DATOS DEL CURSO

Fechas

7 de OCTUBRE de 2023

De 15.00 A 20:00

Lugar de celebración

ADN Training Center

Calle C, Nave F Polígono de,
15180 Alvedro, A Coruña

[UBICACIÓN GOOGLE MAPS](#)

Precio

95 euros

Incluye:

- Documentación con los apuntes del curso
- Certificado de asistencia y aprovechamiento del curso emitido por la Asociación Galega de Kettlebell
- Seguimiento en vídeo una vez finalizado el curso

Puedes hacer el pago de TRES maneras:

1.- A través de este enlace seguro:

Una vez efectuado el pago, se confirmará tu plaza con un e-mail.



2.- Haciendo un ingreso con ese importe a:

Fit Centro Ponte SL

IBAN ES02 2100 5980 6502 0007 6203

Concepto: Tu nombre completo + kettlebell Vigo

Una vez efectuado el pago, envía comprobante de la transferencia a info@fitcentroponte.com. Se confirmará la plaza con un correo electrónico.

3.- En ADN Training Center de manera presencial

**¡¡RECUERDA: PLAZAS
LIMITADAS!!**

**ADN
CrossFit**



ACLARA TUS DUDAS

E mail: info@fitcentroponte.com

Teléfono: 634539299

ORGANIZAN

