



# Kettlebell Training

**INNOVATIVE PERSONAL TRAINING SOLUTIONS**

*by Coach Umberto Miletto*

**Data:**

**Cognome e Nome:**

**Durata periodo allenante:** 4 settimane (3 di carico + ultima di scarico)

**Mesociclo:** Definizione

**Obiettivo Finale:** Miglioramento del livello fisico

**Metodo utilizzato:** Giant Sets

**Riscaldamento:** 5' di attività cardio o pesi con carichi leggeri

**Defaticamento:** stretching

**Sets e reps:** eseguire ogni set gigante 6/8 volte – 8 ripetizioni per esercizio, eseguire tutte le serie con recupero soggettivo, segnare al termine dei 6/8 set giganti il tempo impiegato per eseguirlo.

**Recupero tra i giant sets:** 5 minuti

## GIANT SETS

### GIORNO 1

#### Gambe - Ischio Crurali - Petto - Spalle - Addome

Prima settimana      Seconda settimana      Terza settimana      Quarta settimana

|                            | peso Kg | Tempo | peso Kg | Tempo | peso Kg | Tempo | peso Kg | Tempo |
|----------------------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
| Kettlebell Squat           |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Piegamenti a terra         |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Kettlebell Affondi         |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Kettlebell Tirate al mento |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Overhead Squat             |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Crunch inverso             |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Kettlebell Stacchi Rumeni  |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Crunch libretto            |         |       |         |       |         |       |         |       |

### GIORNO 2

#### Dorso – Spalle - Braccia - Addome

Prima settimana      Seconda settimana      Terza settimana      Quarta settimana

|                          | peso Kg | Tempo | peso Kg | Tempo | peso Kg | Tempo | peso Kg | Tempo |
|--------------------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
| Kettlebell Row           |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Piegamenti passo stretto |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Kettlebell Pull over     |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Kettlebell Press         |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Renegade Row             |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Kettlebell Crunch        |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Swing                    |         |       |         |       |         |       |         |       |
| Kettlebell Side bend     |         |       |         |       |         |       |         |       |