



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 3x5, 2x8, 4x20)

Mesociclo: Forza

Obiettivo Finale: Miglioramento del livello fisico

Metodo utilizzato: 5 x 5

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

Defaticamento: stretching

5 x 5

GIORNO 1: Gambe – Addome

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
2 Kettlebell Snatch	5x5	2'				
Kettlebell Front Squat	5x5	2'				
Kettlebell Lunge	3x8	1'20"				
2 Kettlebell Deadlift	3x8	1'20"				
Kettlebell Lunge Side	3x8	1'20"				
Kettlebell Windmill	3x8	1'20"				
Kettlebell Russian Sit-up	4x20	1'				
Stretching						

GIORNO 2: Parte Superiore

2 Kettlebell Clean	5x5	2'				
Kettlebell Military Press	5x5	2'				
Kettlebell Pull-over	3x8	1'20"				
Swing	3x8	1'20"				
Kettlebell Close Push-up	3x8	1'20"				
Kettlebell Triceps extension	3x8	1'20"				
Kettlebell Russian sit-up	4x12xlato	1'				
Stretching						