



# 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 1 serie in meno in tutti gli esercizi)

**Mesociclo:** Adattamento

**Obiettivo Finale:** Miglioramento del livello fisico

**Metodo utilizzato:** Full Body – Sforzi ripetuti

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

## **GIORNO 1: Full Body**

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Kettlebell Swing	3x15	1'				
Kettlebell Front Squat	3x15	1'				
Kettlebell Good Morning	3x15	1'				
Kettlebell Press	3x15	1'				
Russian Sit-up	3x15	1'				
Gladiator Press	3x15xlato	1'				
Kettlebell Push-up	3x15	1'				
1 Arm Kettlebell Row	3x15	1'				
		Stretching				

## **GIORNO 2: Full Body**

1 Arm Kettlebell Snatch	3x15	1'				
Kettlebell Lunge	3x10xlato	1'				
Kettlebell Overhead Squat	3x15	1'				
Single Leg Kettlebell Deadlift	3x12	1'				
Kettlebell Crunch	3x20	1'				
Kettlebell Side Bend	3x15xlato	1'				
Kettlebell Military Press	3x15	1'				
Kettlebell Triceps Extension	3x15	1'				
		Stretching				