



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, meno quella di 100)

Obiettivo Finale: Miglioramento del livello fisico

Metodo utilizzato: Superset

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

Defaticamento: Stretching

Superset

GIORNO 1: Gambe –Spalle - Addome

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Swing kettlebell	8 }	0				
Kettlebell Overhead Squat	8 } x 3	2'				
Kettlebell Lunge	8 }	0				
Kettlebell Good Morning	8 } x 3	2'				
Kettlebell Front Squat	8 }	0				
Calf 1kettlebell	8 } x 3	2'				
Russian Sit-up	8 }	0				
Crunch Kettlebell	8 } x 3	2'				
Kettlebell Press	8 }	0				
Tirate al mento Kettlebell	8 } x 3	2'				
Stretching						

GIORNO 2: Petto – Dorso – Braccia - Addome

Piegamenti sulle braccia	8 }	0				
Kettlebell Row	8 } x 3	2'				
Kettlebell Snatch	8 }	0				
Kettlebell Pull-over	8 } x 3	2'				
Clean 2kettlebell	8 }	0				
Renegade Row	8 } x 3	2'				
Piegamenti passo stretto	8 }	0				
Curl kettlebell	8 } x 3	2'				
Windmill	8 }	0				
Crunch libretto	8 } x 3	2'				
Stretching						