



# KETTLEBELL FUNDAMENTAL

**Sábado 29 de febrero de 2020**

**De 9.30 a 13.30**

**y de 15.00 a 19.00**

**FERROL**

Información:



**ENERXICA**

CENTRO DE ADAPTAMENTO

# PRESENTACIÓN

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 como enseñarlos**.

Te mostraremos cómo debes introducirlo en tus sesiones de fuerza.

También aprenderás a usarlo como herramienta de **cross training, resistencia y alta intensidad** (un HIIT con kettlebell, ¡claro que sí!).

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.

¡Te esperamos!



# OBJETIVOS

1. Adquirir los conocimientos necesarios sobre kettlebell y sus aplicaciones en entrenamiento.
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 para usarlo en entrenamientos tipo cross training, HIIT, fureza, etc.
5. Conocer tipos de entrenamiento de alta intensidad.





# CONTENIDOS

## **Tema 1: ¿Dónde se encuentra la kettlebell en el entrenamiento actual?**

Posicionamiento actual de las kettlebell 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 los principales movimientos para trabajar con la kettlebell. Swing, Jerk, Snatch, Long Cycle. Distintos agarres y posiciones (rack, fijación).

## **Tema 3: Progresiones adecuadas de todos los movimientos**

Variantes de todos los movimientos y sus progresiones para su aprendizaje.

## **Tema 4: Entrenamiento de alta intensidad, metabólicos y cross training con las kettlebell**

Cómo programar entrenamientos de alta intensidad y entrenamientos metabólicos con la kettlebell y tipo cross training.

## **Tema 5: Entrenamiento de kettlebell y core**

Variantes para el core con la kettlebell. Ejercicios y sus alternativas para trabajar la estabilidad central.

## **Tema 6: Movimientos auxiliares con kettlebell**

¿Es mejor una macuerna que una kettlebell? ¿Y una barra? Te explicamos el por qué de trabajar con una herramienta u otra.

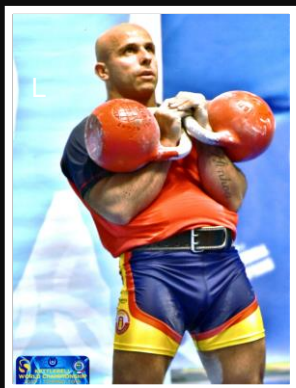
## **Tema 7: Para usarlas bien... no todo es kettlebell**

Ejercicios preventivos de cintura escapular. Movilidad necesaria. Y todo lo que debes hacer para compensar tu entrenamiento.

## **Tema 8: Tus dudas resueltas**

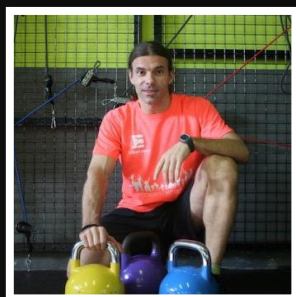
Si ya has usado kettlebells, seguro que tienes dudas. Tráelas anotadas, o envíanoslas antes por mail. Te resolveremos tus dudas en el curso (dudas de entrenamiento, con casos reales, clientes especiales, etc).

# PROFESORADO



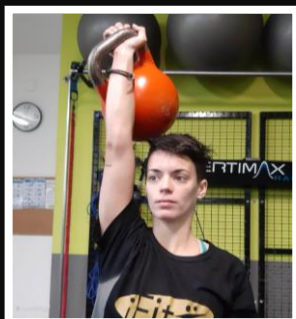
**Gustavo Gainzarain.**

Doble **campeón del mundo** máster de kettlebell IGSF: Turín 2016 y Eslovenia 2015.  
Kettlebell International certification Gira Sport federation (IGSF).  
Instructor Federazione Ghiri Sport Italia (FGSI) Level II  
Entrenador de deportistas de kettlebell sport.



**Joan Rodríguez Barnada.**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.  
Distintas publicaciones (libros y artículos).  
Entrenador de deportistas Olímpicos y Paralímpicos.  
Asociación galega kettlebell Sport.



**Sara Alonso Guntín.**

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.  
Máster en Readaptación de lesiones.  
Especialista en cadenas musculares y control motor.  
Asociación galega de kettlebell Sport



**Francisco Usero Bárcena.**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.  
Preparador físico especialista en deportes colectivos.  
Deportista de alto nivel.  
Asociación Galega de Kettlebell Sport

# ALUMNADO

**Requisitos de acceso específicos para hacer el curso:**

- NO es necesaria** ninguna titulación para acceder al curso.
- Dirigido a personas con interés en conocer todas las posibilidades de las kettlebell, entrenadores, preparadores físicos o como uso propio.

TRAE ROPA  
DEPORTIVA  
¡EL CURSO SERÁ  
PRÁCTICO!



## Información del curso:

Precio: 95 euros

Forma de pago:

- Por paypal en este [enlace](#)
- Mediante transferencia bancaria a:  
ES02 2100 5980 6502 0007 6203 (Ifit Centro Ponte).

Una vez hecho el pago, envíanos un correo a [info@ifitcenter.com](mailto:info@ifitcenter.com), para confirmar tu plaza (plazas limitadas por orden de inscripción)

Titulación: La Asociación Galega de Kettlebell Sport otorgará un diploma de asistencia al curso.

Lugar de Celebración: Enerxica ([ubicación](#)). Pendiente de confirmar.

## ORGANIZA:

