

ASOCIACIÓN GALEGA DE KETTLEBELL

23 OCTUBRE 2021

KETTLEBELL FUNDAMENTAL

**TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA
USARLAS Y ENSEÑAR CORRECTAMENTE**



VIGO

**EL CURSO MÁS
COMPLETO
Y ACTUAL**

PRESENTACIÓN DEL CURSO

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 cómo enseñarlos.

Te mostraremos cómo debes introducirlo en tus sesiones de fuerza.

También aprenderás a utilizarlo como trabajo de resistencia y alta intensidad (un HIIT con kettlebell, ¡claro que sí!).

Cuál es 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 de la mano de uno de los mejores especialistas.



OBJETIVOS DEL CURSO

- 1. ADQUIRIR LOS CONOCIMIENTOS NECESARIOS SOBRE KETTLEBELL Y SUS APLICACIONES EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y GRUPAL.**
- 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 A DISTINTOS DEPORTES (CARRERA A PIE, CROSSFIT, FÚTBOL, ETC.).**
- 5. CONOCER TIPOS DE ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD.**



CONTENIDOS

TEMA 1: LA KETTLEBELL EN LA ACTUALIDAD

POSICIONAMIENTO ACTUAL DE LAS KETTLEBELLS 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 TODOS LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS PARA TRABAJAR CON LAS KETTLEBELLS. SWING, JERK, SNATCH, LONG CYCLE. DISTINTOS AGARRES Y POSICIONES (RACK, FIJACIÓN).

TEMA 3: PROGRESIÓN PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

VARIANTES PARA PROGRESAR EN EL APRENDIZAJE DE LOS DISTINTOS MOVIMIENTOS. TANTO SI ERES ENTRENADOR COMO PRACTICANTE, TE AYUDARÁ A MEJORAR RÁPIDAMENTE Y SABER QUÉ EJERCICIO APLICAR EN CADA MOMENTO.

TEMA 4: ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD, METABÓLICOS Y CROSS TRAINING

CONOCE LAS PULSACIONES, RITMOS, CADENCIAS DE TODOS LOS EJERCICIOS Y PROGRAMA LOS ENTRENAMIENTOS TIPO CROSSTRaining Y OTROS, BASÁNDOSE EN DATOS REALES.

TEMA 5: MEJORA TU CORE CON LA KETTLEBELL

VARIANTES PARA EL CORE CON LA KETTLEBELL. PRINCIPALES EJERCICIOS Y ALTERNATIVAS PARA TRABAJAR LA ESTABILIDAD CENTRAL. PROGRESIONES Y EVOLUCIÓN. TGU, 1 LEG PRESS, OVERHEAD, HALO Y OTROS MOVIMIENTOS DINÁMICOS Y APLICADOS AL RENDIMIENTO.

TEMA 6: ¿MEJOR BARRA, MANCUERNA O KETTLEBELL?

CONOCE LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE TRABAJAR CON LOS DISTINTOS ELEMENTOS EN CADA EJERCICIO.

TEMA 7: MOVIMIENTOS AUXILIARES

UTILIZA LA KETTLEBELL COMO UNA HERRAMIENTA MÁS Y APRENDE LOS EJERCICIOS MÁS FUNCIONALES PARA TU ENTRENAMIENTO

TEMA 8: MINI COMPETICIÓN

ACABAREMOS CON UNA PEQUEÑA COMPETICIÓN LÚDICA DE 5 MINUTOS PARA VER EL NIVEL DE CADA ALUMN@

ALUMNOS

REQUISITOS ESPECÍFICOS PARA ACCEDER AL CURSO

- **NO es necesaria ninguna titulación** para acceder al curso.
- Dirigido a personas con interés en conocer todas las posibilidades de las kettlebells (Entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas, técnicos deportivos o deportistas) que quieren mejorar su nivel.

**¡TRAJE ROPA DEPORTIVA!
EL 90% DEL CURSO ES
PRÁCTICO**



PROFESORADO



GUSTAVO GAINZARAIN GONZÁLEZ

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

DIRECTOR

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Campeón de Europa veterano de Media Maratón SNATCH CMS por la IKMF (2021)

Campeón de Europa y de España de Indoor Triatlón.
Entrenador de deportistas Olímpicos y Paralímpicos.



SARA ALONSO GUNTÍN

DIRECTOR

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Especializada en entrenamiento personal y diversidad funcional.

Competidora nacional de Kettlebell Sport

DATOS DEL CURSO

Fechas

23 de octubre de 2021

De 9:30 a 14:00 y de 15:30 a 19:00

Lugar de celebración

FIT CENTER

CARRETERA DO VAO S/N

36330-VIGO

[UBICACIÓN GOOGLE MAPS](#)

Precio

120 euros

Incluye:

- Documentación con los apuntes del curso
- Comida al mediodía del curso.
- Certificado de asistencia y aprovechamiento del curso emitido por la Asociación Galega de Kettlebell

Puedes hacer el pago de dos manera:

1.- A través de este enlace seguro:



Una vez efectuado el pago, se confirmará tu plaza con un e-mail.

2.- Haciendo un ingreso con ese importe a:

Fit Centro Ponte SL

IBAN ES02 2100 5980 6502 0007 6203

Concepto: Nombre completo +kettlebell Vigo

Una vez efectuado el pago, envía comprobante de la transferencia a info@fitcentroponte.com. Se confirmará la plaza con un correo electrónico.

NO TE PIERDAS ESTE DESCUENTO

Si también te inscribes en el curso de ELECTROESTIMULACIÓN del domingo 24 de octubre, obtendrás un descuento del 20% en ambos cursos.



El importe por los dos cursos es de 180 euros. Para hacer el pago, accede a este enlace y procede de la misma manera que para los otros cursos.



Si haces transferencia, tan sólo cambia el concepto. Debes poner:
Nombre completo + pack 2 cursos

ACLARA TUS DUDAS

info@fitcentroponte.com
634539299

ORGANIZAN

