



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESTICA



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
PACONOSCITA  
DNL.COM  
Divisione Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

## ***II KETTLEBELL POWER***

***Roma, 7 dicembre 2014***

***“Palazzetto ex Maneggio”***

***Centro di Preparazione Olimpica CONI “Giulio Onesti”***

***Largo Giulio Onesti, 1 – Roma (Acqua Acetosa)***

<b><i>AREA 1 – BALISTIC</i></b>	<b><i>ORARIO</i></b>	<b><i>AREA 2 – GRIND</i></b>
<b><i>SWING 2 HAND</i></b>	9.00	<b><i>GET UP</i></b>
<b><i>SWING 1 HAND</i></b>	10.30	<b><i>SQUAT</i></b>
<b><i>SNATCH</i></b>	11.30	<b><i>PRESS</i></b>
<b><i>POWER WORKOUT</i></b>	12.30	<b><i>STRENGTH WORKOUT</i></b>
<b><i>Pausa pranzo</i></b>	<b><i>13.00</i></b>	<b><i>Pausa Pranzo</i></b>
<b><i>SWING 2 HAND</i></b>	14.00	<b><i>GET UP</i></b>
<b><i>SWING 1 HAND</i></b>	15.30	<b><i>SQUAT</i></b>
<b><i>SNATCH</i></b>	16.30	<b><i>PRESS</i></b>
<b><i>POWER WORKOUT</i></b>	17.30	<b><i>STRENGTH WORKOUT</i></b>
<b><i>Chiusura Lavori</i></b>	<b><i>18.00</i></b>	<b><i>Chiusura Lavori</i></b>