

KETTLEBELL POWER

I EVENTO NAZIONALE KETTLEBELL FIPE

1 DICEMBRE 2013 - ROMA

PROGRAMMA

8.30 - 9.30	Registrazione Iscritti
9.30 - 10.30	Warm Up & Propedeutica
10.30 - 11.30	Swing two hand - Power Swing
11.30 - 12.30	Swing one hand - hand to hand
12.30 - 13.30	Pausa
13.30 - 14.30	Power Clean - Dead Clean
14.30 - 15.30	Snatch Pull - High Pull
15.30 - 16.30	Power Snatch - Dead Snatch
16.30 - 17.30	Jerk - Clean & Jerk
17.30 - 18.00	Final Workout
Al Termine	Question Time

DOCENTI FIPE

Emanuele Conti

Francesco Borghesi ; Andrea Mancinelli
Jlenia Mariani ; Giulio Silvino ; Giovanni Andrea Vasco .

SEDE

Palazzetto dello Sport "Centro CONI Acquacetosa"
Largo Giulio Onesti - Roma

INFO

Ufficio Formazione FIPE - 06 / 3685 8593 / 8295
corsi@federpesistica.it - www.federpesistica.it

KETTLEBELL POWER
FOR WEIGHTLIFTING AND ALL SPORTS

