



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



KETTLEBELL POWER 2015

Sede: FIRENZE

C/o palestra "**Body Line**" (Via dello Steccuto, 5-3)

Firenze – 12 Aprile 2014

<i>Esercizio</i>	<i>Orario</i>
SWING 2 HAND	9.00
SWIBNG 1 HAND	10.30
SNATCH	11.30
POWER WORKOUT	12.30
Pausa Pranzo	13.00
GET UP	14.00
SQUAT	15.30
PRESS	16.30
STRENGTH WORKOUT	17.30
Chiusura Lavori	18.00