



# Kettlebell Training Book 2 -KTB2-

Workshop | KTB2 | Calle Flauto Method | Stagione 2024/25

## Protocolli di lavoro innovativi...

In questo programma verranno presentati modelli di lavoro che ottimizzano il tempo e i risultati.

Scoprirai formati di lavoro "Complex" e "Minimalist" che ti permetteranno di ottimizzare al meglio i tempi e i risultati delle sedute di allenamento tuoi e dei tuoi allievi.

## Struttura del Corso

Il workshop si sviluppa in un fine settimana. Il corso è composto da sessioni teoriche e pratiche, compresi test di valutazione del lavoro presentato.

- **Corso: 1 week end + Manuale fascicolato**
- **Durata: 12 ore di corso**  
**Sabato 13.00 - 19.00**  
**Domenica 9.00 - 15.00**
- **Requisiti: non è richiesta una preparazione specifica**
- **Costo: € 250,00**



## KTB2 un passo avanti nei workout con le kettlebell

Kettlebell Training Book 2 -KTB2- offre a chi ha già acquisito i fondamentali di questa tecnica ulteriori spunti di lavoro.

Particolarmente indicato per tutte le persone che vogliono crescere ed allenarsi in maniera efficiente ed efficace, e al tempo stesso, con sedute di lavoro intense e relativamente brevi.

Durante il corso verranno presentati i principi legati al lavoro minimalista eseguito con le kettlebell, insieme a diverse tecniche di lavoro da applicare sia nel contesto di gruppo sia nel contesto one to one.

KTB2 sviluppa nuovi concetti di lavoro e migliora e amplifica le nozioni già acquisite durante KTB1. In questo corso vengono proposti nuovi modelli di allenamento indirizzati al miglioramento dei principali parametri di lavoro applicati nel fitness.



## Kettlebell Training Book II un passo avanti ...

Kettlebell Training Book 2 prevede il lavoro con 2 kettlebell contemporaneamente.

Il lavoro a kettlebell doppiie amplifica il lavoro, il volume di carico ed i risultati.

Potrete scegliere in tutta sicurezza se applicare questa tecnica nel contesto di gruppo o nel one to one, in ogni caso il lavoro sarà professionale, consapevole, sicura e progressiva.

Dopo aver superato i test di valutazione teorico e pratica tutti i partecipanti riceveranno un "certificate" che attesta la conoscenza delle nozioni e tecniche acquisite.



Molti dei formati di lavoro presentati saranno fonte di innumerevoli ore di lezione, verranno presentati workout di lavoro che sviluppino forza, mobilità, e flessibilità.

Alcuni degli argomenti trattati: presentazione del lavoro "double arm", nuovi esercizi e nuove combinazioni, nuove tecniche di allenamento e metodologie applicate a diversi parametri del fitness, le procedure di sicurezza e la prevenzione dei traumi, come migliorare la flessione e la spinta del bacino, formati di lavoro, routine particolari con indirizzi specifici, e molto altro ancora.

## Come iscriversi...

- *Direttamente sul sito, seguendo le indicazioni*
- *Attraverso bonifico bancario:*

**IT59 L034 4030 4100 0000 0228 700**

**Intestato a Flauto C.**

- *Specificare nella causale:*

**Workshop Kettlebell Training Book 2 -KTB2-**

**Sede d: .....**

**Nella data di .....**

**\*Inviare copia del bonifico inoltrato dopo aver compilato il form sul sito per l'acquisto del corso.**

**\*\* Potrai scegliere di seguire il workshop in live nelle date e sedi di programmazione, o scegliere di seguirlo online in una settimana, con orari e piani di lavoro personalizzati da definire insieme.**

**Per info: [amministrazione@calleflauto.com](mailto:amministrazione@calleflauto.com)**