



# KETTLEBELL TRAINING

Online Course | Kettlebell | Calle Flauto Method | dal 2 ottobre 2024

Gratis per tutti ultima settimana di Settembre 2024: lunedì 23 - Mercoledì 25 -2024

## Yoga Anywhere Course

Scopri perché gli ultimi studi sul condizionamento muscolare dimostrano che non è necessario passare ore a settimana in palestra e come puoi diventare ancora più in forma, più forte e più sano esercitandoti di meno. Le Kettlebell permettono lavoro a intervalli di duro lavoro con riposo/recupero. Questo stile di allenamento spinge il tuo corpo più duramente durante gli intervalli di lavoro rispetto agli allenamenti cardio stazionari, permettendoti di sfidare sia il tuo sistema aerobico che quello anaerobico.

## Piccolo prezzo grande lavoro...

Il prezzo è stato ridotto al minimo, questo per permettere la partecipazione a tutti, senza dover spendere grosse cifre.

- 1 mese € 80 - 8 lezioni
- 2 mesi € 120 - 16 lezioni
- 3 mesi € 150 - 22 lezioni
- Bonus Free Video Tutorial degli esercizi di base



## Forza, Resistenza e Definizione in un'unica seduta...

Solo chi non ha mai provato ad allenarsi con le **Kettlebell** non potrà capire la sensazione e i risultati che questo attrezzo dà al proprio corpo.

Allenarsi con le Kettlebell vuol dire **sviluppare forza integrata su tutti i gruppi muscolari**, una forza reale, pronta e subito utilizzabile nelle azioni di tutti i giorni. Sono stato uno dei primi a scoprirlo, utilizzarlo e divulgarlo, credo che fosse il 2002/3... e da allora non l'ho mai più abbandonato, pochi attrezzi e sedute di allenamento ti fanno sentire così **"bene"** quando finisci, facendoti sentire appagato e soddisfatto.

Tutti gli esercizi eseguiti con le **Kettlebell** ti permettono in un'unica seduta di allenamento di lavorare contemporaneamente su più componenti del fitness: **definizione, forza, resistenza, capacità aerobica** e cambieranno il tuo corpo **in meglio come mai nessuna** attività ha saputo fare.



### Intervalli ad Alta Intensità ...

L'allenamento a intervalli ad alta intensità è un modo efficiente per sfidare il sistema cardiovascolare, tonificare i muscoli, bruciare calorie e aumentare la forza in un breve periodo di tempo.

#### - Tempo + Risultati...

All'inizio del mese registra il tuo peso e le misurazioni di base insieme ai numeri dei test di riferimento. Alla fine del mese, fai la stessa cosa per misurare i tuoi progressi.

### Intense giornate di lavoro

Il corso si svolgerà nelle giornate di **lunedì - mercoledì**, potrete praticare ovunque, ci sarà una pagina dedicata con diretta on line, e sceglierete voi se praticare con me in diretta o quando sarete più comodi. Avrete sempre a disposizione tutto il materiale video.

## Svilupperai forza integrata in tutto il corpo per raggiungere uno stato di forma ottimale e un benessere psico-fisico generale...

Se ti piacerebbe imparare ad eseguire **un allenamento completo, stimolante, divertente, e semplice da memorizzare**, e che allo stesso tempo possa essere utilizzato per misurare il tuo livello di condizionamento muscolare e e che migliori la tua composizione corporea sicuramente **Kettlebell at Home** è il corso che fa per te.

Il corso è strutturato per fornirvi tutti gli strumenti necessari per poter utilizzare in sicurezza e con maestria **le kettlebell**. Il corso che si terrà nelle giornate di: **lunedì - mercoledì**, avrete a disposizione una **chat dedicata** dove potrete confrontarvi con me e con tutti i partecipanti. Tu potrai scegliere di seguire la diretta o rivedere la sessione giornaliera quando avrai tempo.

#### Come iscriversi...

**-Direttamente sul sito, seguendo le indicazioni**  
**- Effettuare pagamento attraverso bonifico bancario:**

**IT59 L034 4030 4100 0000 0228 700**

#### Specificare nella causale:

**Corso Yoga Anywhere Online per .... Mesi**

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