

KETTLEBELL DENSITY TRAINING

Il principio è quello già visto, lavorare sul parametro Densità.

Il lavoro a tempo, in particolare, ben si adatta al kettlebell training, visto che qualità fondamentale di quest'ultimo è la work-capacity. Nelle competizioni di kettlebell si lavora "a tempo", cercando di eseguire il maggior numero di ripetizioni nel tempo massimo previsto o di protrarre quanto più possibile nel tempo l'esercizio.

Selezionate 3 esercizi in questa sequenza:

1 esercizio balistico

1 esercizio di press

1 esercizio per gli arti inferiori

Esempio allenamento 1

SNATCH

TWO HANDS JERK

TWO HANDS FRONT SQUAT

Esempio allenamento 2

LONG CYCLE

BENT PRESS

LUNGE WALKING

Stabilite un obiettivo: 100 ripetizioni

Fissate un Tempo per ogni esercizio.

Ed ora...via! Dateci sotto!

ESERCIZIO	OBBIETTIVO	TEMPO
SNATCH	100	8'
T.H. JERK	100	10'
FRONT SQUAT	100	10'

IPOTESI:

- 1) raggiungete l'obiettivo ripetizioni nel tempo prefissato**
- 2) raggiungete l'obiettivo ripetizioni in minor tempo.**
- 3) Scade il Tempo prefissato: contate le ripetizioni eseguite**

PROGRESSIONI:

le progressioni si legano a tre fattori:

- a) tempo**
- b) ripetizioni**
- c) carico**

partendo dalle tre ipotesi precedenti avete tre possibilità:

- 1) mantenete il tempo ed aumentate il numero di ripetizioni o il carico**
- 2) mantenete il tempo e aumentate il carico**
- 3) aumentate le ripetizioni**

buon allenamento