

## Manual de Kettlebell 2: Manual de Kettlebells 2 de Kettlebell Latinoamerica.



Fecha de publicación: 28 enero, 2016

Editor: Jeronimo Milo

Autor: Jeronimo Milo

Idioma: Español

PDF

### CARGADAS ANTIGUAS Y LEVANTAMIENTOS NO CONVENCIONALES

- Entrada en calor funcional para clases de kettlebells (programa)
  - Thruster squat/ Overhead squat / Jerk squat dobles
    - Sot press
    - Bent press
    - 2 hands anyhow

### TECNICAS PRINCIPALES

## JERK DOBLE (TECNICA COMPLETA)

Listado de requerimientos para el Jerk: Squats, Núcleo, Movilidad hombros, Press

## SNATCH (TECNICAS COMPLETAS)

Teoría del entrenamiento:

- Entrenamientos clásicos: simple y siniestro y protocolo Vikingo.
  - Protocolos de fuerza resistencia
  - Programación clásica rusa de 7 semanas para Jerk
    - Ejercicios clásicos rusos
    - Intervalos Clásicos
    - Intervalos Por peldaños

<http://yep.pm/IDztITli5/OVRzLe945.pdf.rar>