



## Curso Avanzado de Entrenamiento con Kettebells



## Presentación:

### Curso Avanzado de Avanzado de entrenamiento con Kettebells

Los seminarios avanzados nacen de que La metodología Elements™ sigue progresando. Originado gracias a nuestro afán de actualización continua e integración de todas aquellas técnicas de demostrada valía y aplicación práctica, nace este seminario avanzado que pretende ahondar en el entrenamiento con Kettebells y todos los aspectos relacionados con una aplicación directa a nuestros deportistas o entrenamientos personales más enfocados a la Salud.

En este seminario avanzado se pretende dotar a los entrenadores de nuevas herramientas relacionadas con las Kettebells y así perfeccionar sus estrategias de entrenamiento, y de las directrices necesarias para implementar dichas estrategias dentro de una progresión adaptada a las necesidades de cada cliente. Desde aspectos del calentamiento con Kettebells, ejercicios auxiliares, aplicaciones en el entrenamiento preventivo y el entrenamiento de la Kettebells dentro de su disciplina deportiva Girevoy Sport.

## A quién va dirigido

Este seminario Avanzado va dirigido a licenciados en ciencias de la Actividad Física y la Salud, todos los profesionales relacionados con el ámbito del entrenamiento y personas interesadas en los aspectos más técnicos del tema a tratar.

Aquellos entrenadores certificados Elements encontrarán la integración de todo lo tratado en el seminario con la metodología de entrenamiento.



CIENCIA

+

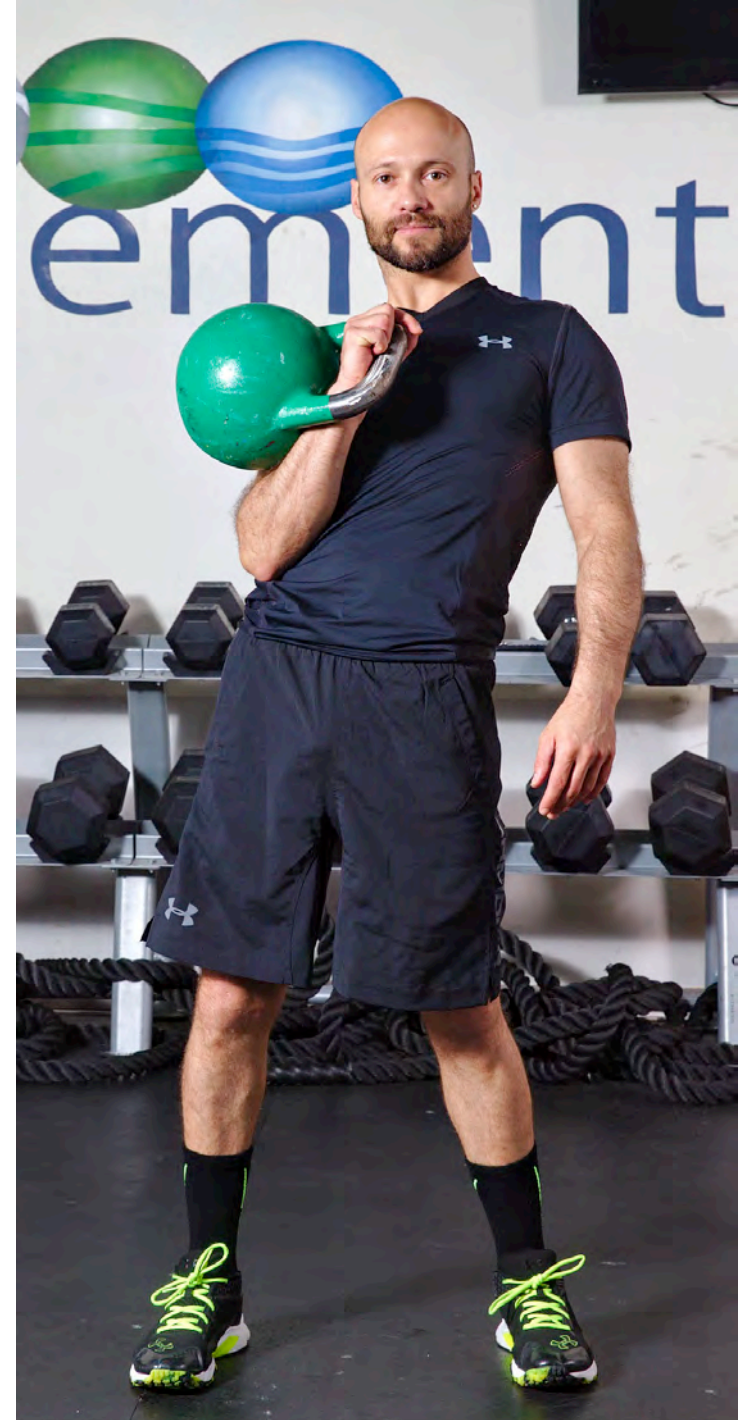


EXPERIENCIA

+



CONCIENCIA



## Objetivos

- 1.** Comprender en profundidad las bases técnicas del entrenamiento con Kettlebells, tanto de movimientos avanzados como auxiliares y preparatorios.
- 2.** Desarrollar la competencia técnica necesaria para establecer programas con seguridad y eficacia en diferentes poblaciones.
- 3.** Detectar errores comunes y posibilidades de corrección de los mismos.

## Programa

- 1.** Ejercicios de calentamiento con Kettlebells.
- 2.** Técnicas de agarre y respiración.
- 3.** Ejercicios fundamentales (balísticos, fuerza-resistencia, core).
- 4.** TGU (Turkis Get Up).
- 5.** Clean, LongCicle, Snach y todas las técnicas avanzadas con la Kettlebells.
- 6.** Ejercicios auxiliares.
- 7.** Errores más comunes y cómo corregirlos (en cada ejercicio).



## Evaluación:

Completar el 100% de la asistencia a las actividades formativas propuestas.

## Titulación:

“Especialista en Entrenamiento con kettebells ”

## Convalidaciones:

- Se convalida la parte de Kettebells del proceso de certificación.
- Se otorga 1 credito APEP para la re-certificación.

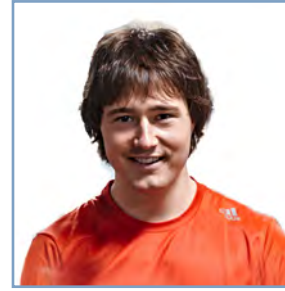


## Docentes:



**Iván Gonzalo  
Martínez**

Creador y CEO Elements System™, Indoor Triathlon™ y Legendary Warriors (Heracles, Ninja, Samurai Aleatlón). Licenciado en CAFYD, Máster en Investigación (UPM), Especialista Universitario en Nutrición Deportiva (UCA), Postgrado Entrenamiento Funcional (CAECE), Postgrado Entrenamiento de la Fuerza y la Potencia (UCO), Postgrado de Entrenamiento Deportivo (UEMC)  
 Certified Strength and Conditioning Specialist with Distinction(CSCS\*D), Exercise is Medicine Accreditation (ACSM); Especialista Certificado en Fitness Metabólico y Locomotor (AEFML), Pilates ReebokUniversity y Kettlebells WKC; Entrenador Personal Certificado (NSCA- CPT,\*D, ACSM-CPT, ACE-CPT, AEF, Reebok University, FEFF,FMH); Técnico Superior FEDA en Fitness y Entrenamiento Personal, Técnico Especialista en EP (FEH); Master Trainer (APECED, Indoor Rowing ConceptC2) Presidente y Director de la Asociación Profesional de Entrenamiento Personal, Director Elements Research Group, Seleccionador Nacional Indoor Triathlon.



**Álvaro  
Menéndez  
Feitoo**

Responsable de Competición Heracles  
 Graduado en CAFYD  
 Especialista en Sistema Elements-Élite  
 Especialista en Kettlebells y nutrición avanzada  
 Máster en entrenamiento personal (UPM)  
 Máster en entrenamiento y nutrición deportiva (UEM)  
 NSCA-CPT; NSCA-CSCS

