



## Manual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latinoamerica (Spanish Edition)



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Manual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latinoamerica (Spanish Edition)

*Jerónimo Milo*

**Manual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latinoamerica (Spanish Edition)** Jerónimo Milo

Manual de Kettlebells 1 de Kettlebell Latinoamerica.

- Historia
- Función del kb por forma (Balístico estabilización vías energéticas)
- Estilos Girevoy / Hard style y otros
- Función: movilidad y estabilidad

Requerimientos de movilidad y estabilidad en Kettlebells

- Conceptos de flexión/extensión anteversión /retroversión
- Cintura escapular y Cintura pélvica estabilidad y movilidad

Núcleo

- Halo
- Alrededor del cuerpo
- 8
- Granjero 1 y 2
- Halo deportivo
- Bottom Up
- Pirámide por peso

Corrección:

- Ejercicios con Bastón
- Torque

3 posturas FUNDAMENTALES: Fijación. Rack y péndulo

Péndulo

- Swing de la cabra
- Peso muerto a una pierna
- Jalón con gomas
- Empuje de cadera
- Swing Dominante de cadera
- Swing Ruso y Swing Americano
- Variantes en los brazos
- Swing Plancha 15/15

Rack

Fijación

- Press estricto en línea

TEORIA

PLANOS PRINCIPALES DE TRABAJO CON KETTLEBELL

Jerk (axial) snatch (anterior posterior)

- SWING 1 MANO (Intermitente 15/15)
- 3 grips
- Clean: Inserción, posición y bajada
- Elevador para llegar al Snatch
- Snatch
  
- Progresión desde el peso muerto al snatch:
- Como usar los pesos en cada nivel con kettlebells y con otras herramientas
  
- Swing y Snatch 6´
  
- Movilidad y sostén en la sentadilla
- Sumo
- Goblet
- Rack
- Overhead
  
- Bump
- Push press
- Pirámide por repeticiones

 [Descargar Manual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latinoam ...pdf](#)

 [Leer en línea Manual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latino ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Manual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latinoamerica (Spanish Edition)  
Jeronimo Milo**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Manual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latinoamerica (Spanish Edition)  
Jeronimo Milo #T7HDCP8NYL1

Leer Manual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latinoamerica (Spanish Edition) by Jeronimo Milo para ebook en líneaManual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latinoamerica (Spanish Edition) by Jeronimo Milo Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Manual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latinoamerica (Spanish Edition) by Jeronimo Milo para leer en línea.Online Manual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latinoamerica (Spanish Edition) by Jeronimo Milo ebook PDF descargarManual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latinoamerica (Spanish Edition) by Jeronimo Milo DocManual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latinoamerica (Spanish Edition) by Jeronimo Milo MobipocketManual de Kettlebell 1 - KBLA: Kettlebell Latinoamerica (Spanish Edition) by Jeronimo Milo EPub

**T7HDCP8NYL1T7HDCP8NYL1T7HDCP8NYL1**