

# **DAYTONA**

A T H L E T I C S  
S.S.D.R.L.

**PRESENTA**

## **KETTLEBELL WORKSHOP**

con il nostro Cristiano Landucci

**Sabato 18 febbraio 2017**

**2 ore dedicate ad apprendere le tecniche base per un corretto utilizzo della kettlebell e per conoscere i principi fondamentali dell'allenamento funzionale.**

**2 sessioni dello stesso Workshop:  
Mattutina  
Pomeridiana**

**POSTI LIMITATI  
Info alla reception  
Max 20 persone per sessione**

Daytona Athletics SSDRL a Socio Unico  
Via del Coroneo, 19/B - 34133 Trieste  
Tel. 040 3476223 [info@daytona-athletics.it](mailto:info@daytona-athletics.it)  
[www.daytona-athletics.it](http://www.daytona-athletics.it)



# **DAYTONA**

A T H L E T I C S  
S.S.D.R.L.

**Durante il Workshop  
verranno illustrati gli schemi  
motori delle seguenti tecniche:**

- Deadlift**
- Swing a 2 mani e a 1 mano**
- Clean a 2 mani e a 1 mano**
- Squat**
- Military press**

**Workout finale di circa 20 minuti**

**Le due sessioni del Workshop  
si terranno:**

**MATTINA: dalle 10:30 alle 13:00**  
**POMERIGGIO: dalle 14:00 alle 16:30**

**POSTI LIMITATI**  
**Info alla reception**

Daytona Athletics SSDRL a Socio Unico  
Via del Coroneo, 19/B - 34133 Trieste  
Tel. 040 3476223 [info@daytona-athletics.it](mailto:info@daytona-athletics.it)  
[www.daytona-athletics.it](http://www.daytona-athletics.it)

