



Curso de Kettlebells Training

Duración

16 Hs.

Días y horarios

Del 15 de agosto al 5 de septiembre de 2020.

Sábado de 9:00 a 12:00 Hs.

Agosto: 15/22/29

Septiembre: 5

Localización

Sede Castelar Teoría.

Sede Centro de Coaching Deportivo Práctica. Arias 3576, Castelar.

Aranceles

- Externos: Contado \$ 8400 u 2 cuotas de \$ 4200
- Alumnos y comunidad UAI: Contado \$ 7000 u 2 cuotas de \$ 3500
- Alumnos Profesorado o Lic. Ed. Física: Contado \$ 5600 u 2 cuotas de \$ 2800.

Dirigido a

Estudiantes avanzados en Educación Física.

Profesores de Educación Física.

Licenciados en Educación Física.

Entrenadores personales.

Contenido

Contenidos:

¿QUÉ ES UNA KETTLEBELL? / UN POCO DE HISTORIA /
COMPETICIONES DE KETTLEBELLS / APLICACIONES DE LAS KETTLEBELLS /
MOVIMIENTOS PRIMARIOS / KETTLEBELL SWING / AMERICAN SWING /
KETTLEBELL CLEAN / KETTLEBELL SHOULDER PRESS / KETTLEBELL PUSH
PRESS / KETTLEBELL PUSH JERK / KETTLEBELL SUMO DEADLIFT HIGH PULL /
KETTLEBELL SNATCH.

Para informes e Inscripción:

Sede Buenos Aires

Localización Centro

Av. San Juan 951 - C.A.B.A.

Tel.: (+54) 11 4300-2147 (y rotativas) de L-V de 09 a 18 Hs.

E-mail: uai.extension@uai.edu.ar

Vicerrectoría de Extensión Universitaria

Sede Regional Rosario

Sede Administrativa

Av. Pellegrini 1816, Rosario - Pcia. de Santa Fé

Tel.: (+54) 0341 440-8010 (y rotativas)/447-7220/21 de L-V de 09 a 19 Hs.

E-mail: uai.extensionrosario@vaneduc.edu.ar



MOVIMIENTOS SECUNDARIOS / MOVIMIENTOS COMPLEMENTARIOS /
LONG CYCLE PROGRAM.

Objetivos

Los egresados tendrán conocimientos técnicos y prácticos de entrenamiento con Kettlebells, movimientos básicos: Swing, Clean, Snatch, Goblet Squats y Complex.

Breve descripción de las actividades a realizar

Clases Teórico/Prácticas donde desarrollaremos todos los fundamentos de Kettlebells Training y todas las herramientas necesarias para poder explicar, adaptar y planificar los entrenamientos.

A cargo de

Verónica Gabriela Ledesma

Fabian Omar Coca

Marcelo Ramon Elizaga

Lucia Aviles

Contacto

uai.extension@uai.edu.ar

Para informes e Inscripción:

Sede Buenos Aires

Localización Centro

Av. San Juan 951 - C.A.B.A.

Tel.: (+54) 11 4300-2147 (y rotativas) de L-V de 09 a 18 Hs.

E-mail: uai.extension@uai.edu.ar

Vicerrectoría de Extensión Universitaria

Sede Regional Rosario

Sede Administrativa

Av. Pellegrini 1816, Rosario - Pcia. de Santa Fé

Tel.: (+54) 0341 440-8010 (y rotativas)/447-7220/21 de L-V de 09

a 19 Hs.

E-mail: uai.extensionrosario@vandeduc.edu.ar