



I samarbete med WorkOut Åre

## Spartan Kettlebell Foundation

### 28 maj Åre

Lär dig träna med Kettlebells! Ett av de mest effektiva träningsredskapen i modern tid för fettförbränning, uthållighet och styrka!

Du lär dig från grunden träningstekniken och hur man bygger upp effektiva träningsprogram!

**KB Foundation special 750 kr**

1. Uppvärmningsövningar anpassade för kettlebellträning
2. Kettlebell Basic
  - Traditionell kettlebellträning
  - Teknik, upplägg, complex
  - Genomgång av Sving, Clean, Pressar och Snatch.
3. Kettlebell Fitness
  - Fitness övningar.
  - Teknik och upplägg för olika typer av program: Styrka, uthållighet och fatloss.
4. Dynamisk rörlighet samt Qigong för återhämtning och Andning. Övningar för ökad smidighet och styrka samt förebyggande av skador.



Anmälan och betalning via Spartan Kettlebells webbshop [www.kettlebells.nu/butik2/](http://www.kettlebells.nu/butik2/)

**Betalning = reserverad plats** Vi har begränsat med platser och dessa utbildningar är populära. Så, dröj inte med att anmäla dig!

Instruktör: Olof Elwin: RKC, AKC, IUKL, CST, IKSA, IKFF, MKC, LIFT 1+2.

**Mer information:**

Olof Elwin, Spartan Kettlebells, [trana@kettlebells.nu](mailto:trana@kettlebells.nu) 0141 478830 [www.kettlebells.nu](http://www.kettlebells.nu)