

A person is shown from the waist down, clapping their hands. They are wearing dark athletic pants and light-colored sneakers. A large amount of dust or powder is being kicked up from the floor around their hands. In the foreground, a kettlebell with a wooden handle and a dark, textured body sits on a wooden floor. The background is dark with some blurred light spots.

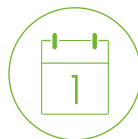
KETTLEBELL

ALLENAMENTO A CIRCUITO

foodspring®



Sviluppo muscolare



1 giorno a settimana



15 - 20 minuti

Stai pensando a un'alternativa rispetto al solito allenamento con i pesi o alle macchine? Hai bisogno di una combinazione perfetta fra forza e resistenza? Abbiamo la soluzione giusta per te! Questo allenamento a circuito con il kettlebell stimola la tua coordinazione e ti farà sudare parecchio.

Vantaggi dell'allenamento con il kettlebell

- ✓ Sollecita molti muscoli in coordinazioni complesse
- ✓ Ti permette di bruciare rapidamente tante calorie
- ✓ Migliora la coordinazione e la mobilità dei muscoli

Workout (15 - 20 minuti)

Un allenamento a circuito con il kettlebell può essere eseguito a vari livelli di difficoltà: è possibile, ad esempio, prolungare o accorciare le pause e scegliere kettlebell più o meno pesanti, modificando così il carico e l'intensità dell'allenamento. Grazie a questo intenso allenamento a circuito potrai bruciare già in pochissimo tempo (15 minuti) fra le 250 e le 400 calorie.

Esercizio 1 - Kettlebell - Swing

(10 - 12 ripetizioni)

Esercizio 2 - Kettlebell - Front squat

(10 - 12 ripetizioni)

Esercizio 3 - Kettlebell - Military Press

(10 - 12 ripetizioni)

Esercizio 4 - Kettlebell - Windmill

(10 - 12 ripetizioni)

Esercizio 5 - Kettlebell - Snatch

(10 - 12 ripetizioni)



Fatto! Hai completato con successo il primo circuito.

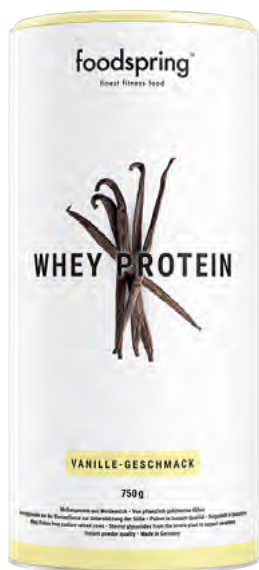
Fai 180 - 240 secondi di pausa prima del prossimo circuito

Cooldown (5-10 minuti)

Dopo l'allenamento è consigliato un cooldown di 5-10 minuti per ridurre l'affaticamento e al contempo eliminare l'acido lattico dai muscoli, evitando così l'insorgere di dolori muscolari. Inoltre, questa fase di defaticamento attiva la capacità dei muscoli di continuare a bruciare energia e permette di eliminare ulteriormente il grasso corporeo.

Che cosa ti serve?

✓ ad es. tapis roulant, bicicletta ellittica, vogatore, stepper, ecc.



PROTEINE WHEY

- ✓ Proteine del siero di latte proveniente da mucche allevate al pascolo
- ✓ Non contiene ormoni e antibiotici
- ✓ Prodotto in Germania

[MAGGIORI INFORMAZIONI](#)

La dieta giusta per l'allenamento con il kettlebell

Per preparare il tuo corpo ad affrontare queste sfide, hai bisogno di un'alimentazione corretta. Infatti, solo assimilando la giusta quantità di sostanze nutritive riuscirai a fare progressi duraturi nello sviluppo muscolare e della forza.

In pochi semplici passi ti spieghiamo come creare la tua dieta personalizzata e a cosa devi prestare attenzione per rifornire il tuo corpo di tutte le sostanze nutritive necessarie a raggiungere gli obiettivi del tuo allenamento.

Vai alle diete: <https://www.foodspring.it/dieta>

Proteine Whey Premium per allenamenti dai risultati eccellenti

Per non rischiare di andare incontro a fasi di cattiva rigenerazione o addirittura di decrescita muscolare, i muscoli devono avere a disposizione sufficienti quantità di proteine dopo l'allenamento.

Le Proteine Whey Premium con latte di mucche allevate al pascolo ti assicurano la giusta ricarica dopo l'allenamento. Grazie all'elevata percentuale di aminoacidi essenziali, importanti per i processi di crescita e rigenerazione muscolare, le Proteine Whey forniscono al tuo corpo tutto ciò di cui ha bisogno dopo un intenso allenamento con il kettlebell.

