



Introduktionsdag Kettlebell träning Planet Fitness 15 mars 9-17

Grunden i Kettlebellträning!

1. Intu-Flow mobilitetsträning
2. Sving, olika typer för olika ändamål
3. Drag till bröstet olika varianter till olika ändamål
4. Press, Pushpress
5. Jerk (Stöt)



6. Funktionell Kettlebellträning. Specifika övningar för fitness / Martial art och Fatloss
7. Power stretching
8. Speed mobility training

Prova dessutom på Bulgarian training bag

Köp kettlebell till 25 % RABATT!

950 kr inkl. Dokumentation och Spartan Certifikat!

Anmälan till Spartan Kettlebells :

www.kettlebells.nu webshoppen

Begränsat antal platser! Anmäl i tid!

Instruktör: Olof Elwin: RKC, AKC, IUKL, CST,
Bulgarian trainingbag



Mer information från Patrik Westlund, Planet Fitness

www.kettlebells.nu trana@kettlebells.nu

Olof Elwin 0141 478830