

Scritto da Roberto Cappelletti

Sabato 04 Agosto 2012 12:41 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 13 Agosto 2014 00:47



Grande giornata di Sport a Labin lo scorso Sabato.

Siamo partiti in 12 atleti dall'Italia capitanati dal coach Antonio Saccinto. Un bel gruppo, tante medaglie, tanti campioni del mondo nel Kettlebell Sport in pedana con noi a macinare

ripetizioni.

Personalmente ho raggiunto un terzo posto nel Long Cycle con 2 ghirie da 24 Kg nella categoria di peso -82 kg, totalizzando 74 reps in 10', dieci in più dell'ultima gara, dietro ad un ragazzo Croato ed uno Sloveno. Sognavo di fare qualche ripetizione in più ma i 35°, il lungo viaggio, la tensione... alla fine la pedana ha dato come sempre il giusto verdetto! Un mio allievo, Enrico Ferrini, ha vinto la medaglia d'oro sempre nel Long Cycle ma con i 16 kg totalizzando 76 reps. Torno a casa soddisfatto e pronto ad affrontare la prossima sfida: il Campionato Italiano di Biathlon (10' Jerk + 10' Snatch) il 7 ottobre a Riccione. Sarà la prima gara per me in questa disciplina, mi prendo qualche giorno di vacanza e poi si parte con la preparazione, soprattutto nello snatch dove sono molto carente.

Concludo con un ringraziamento particolare al mio amico e coach Antonio a cui devo molto, moltissimo per avermi preparato e "sopportato" in tutte le fasi del mio allenamento.

Ecco il video della gara:

IKSFA Croatia Kettlebell Sport Championship 2012

Scritto da Roberto Cappelletti

Sabato 04 Agosto 2012 12:41 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 13 Agosto 2014 00:47

{youtube}Y8ro2guYxnc{/youtube}