

KETTLEBELLS BARCELONA

Desde 2010, los especialistas en entrenamiento con pesas rusas en España

Carrer d'Ausiàs Marc 147 - 08013 BCN Tlf. 635 988 200
www.kettlebellsbarcelona.com info@kettlebellsbarcelona.com

Fundado por Leo Cavallo en 2010, Kettlebells Barcelona es el primer estudio de entrenamiento especializado en kettlebell training en España.

Leo compagina su trabajo en Kettlebells Barcelona con la actividad de formador y docente para los nombres más importantes del fitness nacional e internacional (NSCA, Reebok, Aerobic&Fitness, Elements, Fit360, Resistance Institute, Tecnosport, etc.).

Se ha formado como entrenador de kettlebells con algunas de las federaciones más reconocidas a nivel internacional - entre ellas IKSFA (International Kettlebell Sport & Fitness Association), International Gira Sport Federation (IGSF), International Kettlebell Fitness Federation (IKFF), Union of Kettlebell Lifting of Ukraine (UKLU), Federazione Ghiri Sport Italia (FGSI), etc.

Formación recibida

A lo largo de los años Leo Cavallo se ha formado como instructor de kettlebells participando en numerosas formaciones internacionales y aprendiendo de la mano de los mejores entrenadores y atletas.

Sergey Rudnev (Rusia) - Oleh Ilika (Ucraina) - Valentyn Berbenychuk (Ucraina) - Steve Cotter (EEUU) - Francesco Rigoli (Italia) - Mattia Amodio (Italia) - Andrea Biasci (Italia)

Federaciones y títulos

IKSFA - IGSF - FGSI - UKLU - IKFF - Raw Training

Acontecimientos destacados

- Desde 2010 Kettlebells Barcelona es el primer centro especializado en entrenamiento con Kettlebells en España.

- El curso IKC ha sido el primer curso en castellano dedicado a la formación de futuros profesionales de las pesas rusas en España. Dividido en tres niveles progresivos, cada uno de ocho horas de duración, se ha impartido con frecuencia bimestral desde febrero 2012 hasta octubre 2016, en Barcelona así como en todo el resto del país (Madrid, Sevilla, Alicante, Santiago, Baleares, Canarias, etc.).

- Entre 2012 y 2014 Leo Cavallo representa en España dos de las federaciones de kettlebells más reconocidas a nivel mundial: la americana IKFF y la ucraniana IGSF.

- En Noviembre 2012 Leo Cavallo participa a los campeonatos mundiales de Girevoy Sport IGSF (International Girevoy Sport Federation) en Milán, representando por primera vez España en una competición internacional. Primer clasificado en categoría 40-45, división Amateur (Snatch).

- En Junio 2012 Kettlebells Barcelona organiza por primera vez en España los cursos de formación de Oleh Ilika, atleta y entrenador ucraniano de gran prestigio internacional, vicepresidente de la federación IGSF.

- En Febrero 2013 Kettlebells Barcelona organiza, en colaboración con Oleh Ilika y la federación IGSF, la primera competición oficial de Girevoy Sport en España.
- En diferentes ocasiones Leo Cavallo ha colaborado con las dos revistas de fitness más populares en España, Men's Health y Train Hard.
- En Junio 2014 Leo Cavallo es invitado a participar como docente al IV Congreso Internacional NSCA (National Strength and Conditioning Association) - UCAM Murcia Spain, impartiendo dos diferentes workshops sobre entrenamiento con kettlebells.
- En Octubre 2016 se convoca por primera vez en Barcelona el curso Kettlebell Specialist, la nueva formación instructores creada por Kettlebells Barcelona. El curso actualiza el anterior IKC, con más contenido, un formato intensivo de dos días y un nuevo manual de más de 80 páginas. El curso se sigue impartiendo con frecuencia trimestral, por el momento exclusivamente en Barcelona.
- En Marzo 2017 Kettlebells Barcelona trae por primera vez a España a Sergey Rudnev, uno de los mejores atletas y coaches de Girevoy Sport a nivel mundial, para el curso de formación instructores IKSFA - Lvl 1.
- En Junio 2017 Kettlebells Barcelona se traslada a un nuevo estudio en la calle Ausias Marc, en pleno centro de la ciudad, ofreciendo a sus propios clientes mejores instalaciones, ampliación de horarios y servicios integrados de entrenamiento grupal/personal y nutrición personalizada.

Cronología

2009

Septiembre 2009 - Primeras sesiones de entrenamiento personal con Kettlebells en zona S.Cugat (Barcelona)

2010

Enero 2010 - Kettlebells Barcelona, primera empresa especializada en formación, entrenamiento, distribución y venta de Kettlebells en España

Julio 2010 - Sesión de introducción con Ramon "Ray" Boixader de MMA BCN Team

Junio 2010 - Primer curso grupal de introducción a las Kettlebells (zona S.Cugat - Barcelona)

Septiembre 2010 - Curso intensivo para atletas de MMA BCN Team (sección Olesa)

Octubre 2010 - Primeras sesiones grupales de kettlebells en Piccolo Cirkus, en el barrio de Gracia (Barcelona)

Diciembre 2010 - Primer curso intensivo Introducción a las Kettlebells en Barcelona

2011

Enero 2011 - Formación interna para los Master Trainers de Aerobic & Fitness en GIMBE (Manresa)

Enero 2011 - Primer workshop intensivo para atletas de El Club de la Lucha BCN

Abril 2011 - Curso de introducción a las Kettlebells en Barcelona

Mayo 2011 - Dos workshops intensivos para atletas de El Club de la Lucha BCN

Mayo 2011 - Primer curso de Kettlebells en Canarias (Body Factory - S.Cruz de Tenerife)

Julio 2011 - Kettlebells Barcelona se traslada a un local propio (zona Lesseps) y amplía horarios

Julio 2011 - Primer contacto con Oleh Ilika en Milán, durante la formación IGSF-FGSI

Julio 2011 - Participación a Training Days, organizado por Aerobic & Fitness en Manresa

Agosto 2011 - Taller monotemático Swing This (Barcelona)

Septiembre 2011 - Primer workshop Kettlebells para Mujeres (Barcelona)

Septiembre 2011 - Formación para el equipo T-Bow en el Centro Alto Rendimiento de S.Cugat

Septiembre 2011 - Dos sesiones intensivas para Reebok South Europe Product Creation Centre (S.Cugat - Barcelona)

Noviembre 2011 - Maratón benéfico "Swingaton" para recaudar fondos para UNICEF

2012

Febrero 2012 - Primera edición del curso IKC (formación instructores de pesas rusas, creada por Leo Cavallo) en Barcelona, con participantes provenientes de toda España y Andorra

Abril 2012 - Kettlebells Barcelona se traslada a un espacio más grande (zona Poble Nou)

Mayo 2012 - Formación con Valentyn Berbenychuk (IUKL) en Kettlebells Barcelona

Junio 2012 - Primer contacto de Leo Cavallo con Steve Cotter en Glasgow (Escocia), como invitado en la formación IKFF CKT1

Junio 2012 - Se celebran en Kettlebells Barcelona los primeros dos cursos españoles de Oleh Ilika (IGSF - FGS)

Julio 2012 - Workshops de kettlebells en RyGym (S.Cruz de Tenerife)

Septiembre 2012 - Primera edición del curso Kettlebell Basics (Barcelona)

Septiembre 2012 - Formación IKFF CKT1 con Steve Cotter en Kettlebells Barcelona

Octubre 2012 - Primera edición del curso "Halterofilia y Kettlebells" en Barcelona, con J.Farfán (campeón mundial Master de halterofilia)

Noviembre 2012 - Participación de Leo Cavallo en los campeonatos mundiales de Girevoy Sport IGSF (International Girevoy Sport Federation) en Milán, representando por primera vez España en una competición oficial internacional. Primer clasificado en categoría 40-45, división Amateur (Snatch)

Noviembre 2012 - Workshops de introducción a las kettlebells en Good Look Gym (Las Palmas - Canarias)

Diciembre 2012 - Nuevos cursos con Oleh Ilika en Barcelona

2013

Enero 2013 - Segunda edición de "Halterofilia y Kettlebells" con J.Farfán, en la sala de la Federación Catalana de Halterofilia de la España Industrial (Barcelona)

Febrero 2013 - Cursos de formación con Oleh Ilika (IGSF - FGS) en Barcelona

Febrero 2013 - Se celebra en Kettlebells Barcelona la primera competición oficial de Girevoy Sport en España (Open IGSF Spain), con la colaboración y presencia de Oleh Ilika

Mayo 2013 - Sesión de entrenamiento para el equipo profesional Santboiana Rugby

Mayo 2013 - Primer curso intensivo en Madrid, para los entrenadores personales de la formación Elements

Junio 2013 - Formación IKFF CKT1 en Barcelona impartida por Leo Cavallo, como director de IKFF SPAIN

Junio 2013 - Taller de kettlebells en Ibiza, para los socios de La SALA Classical Pilates

Septiembre 2013 - Seminarios Movilidad con KB y KettleHell en Planeta Barcelona 2013

Septiembre 2013 - Formación IKC en CrossFit Emporio (Madrid)

Octubre 2013 - Primera edición del curso Kettlebell para Crossfit en Barcelona

Noviembre 2013 - Seminarios de introducción y especialización en FussionFit (S.Cruz de Tenerife)

2014

Febrero 2014 - Kettlebell Basics y formación IKC Niv.1 en Xtreme Fitness Canarias (Fuerteventura - Canarias)

Marzo 2014 - Curso intensivo en INEF Madrid para los entrenadores personales de la formación Elements

Marzo 2014 - Formación instructores IKC en CrossFit Emporio (Madrid)

Marzo 2014 - Preparación física de Jordi Lloveras y Guillermo Pons (Club de la Lucha BCN) para los europeos de BJJ

Marzo 2014 - Formación interna para alumnos de Resistance Institute (Barcelona)

Marzo 2014 - Intensivo de Kettlebells para los entrenadores personales de Fit360 (Barcelona)

Mayo 2014 - Formación instructores IKC en Club CAMM (Santiago de Compostela)

Junio 2014 - Curso Kettlebell Power en Físico Majadahonda (Madrid), en colaboración con Tecnosport

Junio 2014 - Participación como docente en varios seminarios sobre Kettlebells durante el IV Congreso Internacional NSCA (National Strength and Conditioning Association) - UCAM Murcia Spain

Septiembre 2014 - Nuevos cursos de formación con Oleh Ilika (IGSF - FGSJ) en Barcelona

Noviembre 2014 - Workshops de Kettlebells en BeFunctional Tenerife

2015

Enero 2015 - Formación instructores IKC en gimnasio BeFit (Ibiza)

Marzo 2015 - Intensivo en Madrid para los entrenadores personales del curso Elements

Marzo 2015 - Seminarios en Planeta Madrid 2015 (Aerobic & Fitness)

Junio 2015 - Curso Kettlebells para Crossfit en CrossFit Burgos (Burgos)

Junio 2015 - Cursos de Kettlebells en Activa Training (Las Palmas - Canarias)

Junio 2015 - Kettlebells Barcelona organiza Kettlebells & Beer: Competición Long Cycle + cerveza en Barcelona

Julio 2015 - KettleHell, workshop sobre entrenamiento metabólico en GIMBE Manresa (Aerobic & Fitness)

Septiembre 2015 - Seminarios en Planeta Barcelona 2015

Octubre 2015 - Primera edición del curso Kettlebells para Runners en Barcelona

Noviembre 2015 - Dos workshops para los entrenadores de la II Convención DIR en Barcelona

Noviembre 2015 - Preparación física de Guillermo Pons para los Campeonatos Europeos de BJJ

Diciembre 2015 - Dos días de cursos intensivos en Alicante (CrossFit Alicante y gimnasio Alma)

2016

Enero 2016 - Leo Cavallo decide dar la prioridad al trabajo con sus propios clientes en Kettlebells Barcelona.

Septiembre 2016 - Curso de formación interna para el equipo Físico Majadahonda (Madrid), organizado por David Pozos.

Octubre 2016 - Primera convocatoria en Barcelona del curso "Kettlebell Specialist", nueva formación instructores de pesas rusas creada por Kettlebells Barcelona.

2017

Marzo 2017 - Se celebra en Kettlebells Barcelona, por primera vez en España, el primer curso de formación entrenadores IKSFA - Lvl 1, con la presencia de Sergey Rudnev (Rusia).

Junio 2017 - Kettlebells Barcelona se traslada a un nuevo estudio en la calle Ausias Marc 147, en pleno centro de la ciudad, ofreciendo a sus propios clientes instalaciones mejoradas, ampliación de horarios y servicios integrados de entrenamiento grupal/personal y nutrición personalizada.