

Kettlebell, il chiavarese Ivano Frisina è campione d'Italia

di **Gabriele Ingrassia**

07 Marzo 2012 - 15:07



Chiavari. Ivano Frisina, classe 1983, alessandrino di nascita ma chiavarese d'adozione, ha partecipato a Chatillon in Valle d'Aosta, nella prima gara del campionato Italiano di slancio completo o long cycle - il più difficile delle 3 discipline riconosciute dalla Federazione russa - di kettlebell lifting.

Frisina, che insegna e si allena alla palestra Happy Fitness di Chiavari, ha gareggiato nella classe B (coppia di ghire da 24 Kg) e nella categoria peso 80/90 kg si è aggiudicato il titolo di campione italiano di sprint 3 minuti. Le regole dello sprint sono di riuscire a fare il maggior numero di ripetizioni dello slancio completo in 3 minuti di gara, conquistando così la medaglia d'oro con 24 ripetizioni.

Nella seconda gara - stessa regola, massimo numero di slanci completi con coppia di 24 Kg ma in 10 minuti occorre dosare meglio le forze per riuscire a distribuirle e lavorare con un buon ritmo per tutti i minuti di gara - il chiavarese Frisina ha completato i 50 slanci completi e si è aggiudicato il bronzo.

