



UMB Crossfit game 2018

4.12.2018

Pripravili sme pre Vás **UMB Crossfit game 2018** súťaž, kde si preveríte svoje možnosti. Bude to 4.12.2018 od 19,00 do 22,00 hod. v hlavnej telocvični (T037) KTVŠ FF UMB. Prezentácia na mieste sa začne od 18,15- 18,45 hod.

Pravidlá:

- súťaž štvorčlenných tímov (muži, ženy), ale aj jednotlivcov
- tím je hodnotený za súčet časov prvých troch členom tímu
- vyhlásené budú výsledky tímov, ako aj najlepších jednotlivcov
- je potrebné vykonať všetky disciplíny v čo najkratšom čase

Disciplíny:

- 3 x okruh v telocvični
- 30x Mŕtvy ťah 20 kg (ženy 10 kg)
- 20 x Kľuk (hrudník až na zem – crossfit kľuk)
- 30 x Sed ľah
- 20 x Výrazový tlak s 20 kg kotúčom (ženy 10 kg)
- 30 x Výskok na lavičku
- 6 x 20 m nosenie vreca (alebo AQUAHIT)
- 20 x Burpees (angličák)

Na súťaž sa prihlasujete do PONDELKA 3.12.2018 23,59 hod. elektronickou formou na www.kondicnytrener.sk. Na mieste len v obmedzenom počte !

