

Zveme širokou veřejnost na sportovní akci

SOKOLOVSKÝ UNIVERZÁL

Kde: tělocvična CrossGym,

Slovenská 1917, Sokolov (bývalý Mountfield)

Kdy: 13. 6. 2015 od 9 hodin přesný časový rozvrh níže

Co: cvičení, posilování, běh, plavání

Startovné: dospělí 70 Kč / děti 30 Kč

Občerstvení: grilované pochutiny a jiné, pivo, nealko

Vyhodnocení: všechny děti, „UNI MUŽ“ nejlepší 3 muži
a „UNI ŽENA“ nejlepší 3 ženy (rozděleny budou hodnotné ceny).

Losování ze všech startovních čísel permanentka 700 Kč,
permanentka 500Kč, wellness pro 6 osob

vše do tělocvičny CrossGym

Kontaktní osoba: Pavel Makoň 605 218 090,

makonpavel@gmail.com

Informace: facebook/crossgym

OLIVIUS



SPIRIT RPR
VELKOOBCHOD NÁPOJI

muži / ženy -registrace od 11 hod, start cca 12:30 hod

1. cvičení

- 100 přeskoků přes švihadlo
- 20 angličáků přes bednu 60 cm / 50 cm
- 20 tlaků s činkou ve stoje 20 kg / 10 kg
- 30 rotace v sedě s činkou (břicho) 16 kg / 8 kg
- 20 dřepů s výhozem míče 9 kg / 6 kg

2. cvičení

- Běh 1800 m
- Plavání 100 m s překvapením
- Běh 1800 m

3. cvičení

- Převalování pneumatiky 25 m
- Přenesení klády 25 m

Děti od 0-15 let -registrace od 9 hod, start od 9:30 hod

Dle kategorií budou odstupňovány zátěže.

Dítě musí zaregistrovat rodič, nebo musí mít podepsaný souhlas od rodičů s účastí na této soutěži.

- Hod medicimbálem v sedě, skok snožmo, 10x lehací komplexní cviky, výdrž ve visu na hrazdě, hod koulí, překážkový běh v lesíku cca 400m