

RUNMAGEDDON



8 PAŹDZIERNIKA



WARSZAWA TWIERDZA MODLIN

OFICJALNY TRENING CZWARTKOWY

WARSZAWA TWIERDZA MODLIN

CZWARTEK, 8 PAŹDZIERNIKA
16:00 | 17:30

60 MINUT 30 PLN

ZBIÓRKA W STREFIE
DRUKU (NA MECIE)



WSKOCZ W KLIMAT RUNMAGEDDONU PRZED STARTEM!

60 minut konkretnego przygotowania do trasy – prawdziwe przeszkody, praktyczna technika i wskazówki od doświadczonego zawodnika OCR. Dowiesz się, jak pokonywać przeszkody mądrzej, oszczędzać siły i korzystać z techniki zamiast samej siły. **Brak doświadczenia nie jest problemem – zaczynamy od podstaw.**

ZAPISZ SIĘ!



Trener kadry Polski OCR oraz multimedalista Mistrzostw Europy i Mistrzostw Świata. Od lat związany z OCR, dzięki czemu doskonale zna specyfikę tras i wie, jak podejść do nich z głową. Na jego treningu nauczysz się, jak skutecznie pokonywać trasę i dobrze rozkładać siły. Możesz liczyć na konkretne wskazówki, doświadczenie z najwyższego poziomu i praktyczne przygotowanie, które przełożysz na trasę.

JASIU



PLAN TRENINGU



01 // ROZGRZEWKA 15 MINUT

Wchodzimy na pełne obroty! Przygotujemy ciało do wysiłku i pokażemy Ci, jak bezpiecznie i skutecznie pokonywać przeszkody



02 // TECHNIKA

Siła to nie wszystko. Poznasz techniki pokonywania przeszkód, nauczysz się odpowiedniej pracy ciała i dowiesz się, jak unikać najczęstszych błędów.



03 // PRZESZKODY RUNMAGEDDON

Czas przejść od teorii do działania! Trening na prawdziwych konstrukcjach pozwoli Ci sprawdzić technikę w praktyce i poczuć klimat Runmageddonu.



04 // CHALLENGE

Na koniec podkreścamy tempo! Miniwyścigi, zadania i konkurs z nagrodami. Będzie rywalizacja, adrenalina i dużo dobrej zabawy.

■ TU ZACZYNA SIĘ ZABAWA

PRZESZKODY NA TRENINGU

TRENUJEMY:

- + TECHNIKA
- + CHWYT
- + BALANS
- + KOORDYNACJA
- + PRACA NÓG
- + PRACA RĄK
- + OSZCZĘDZANIE SIŁY



■ ZANIM WSKOCZYSZ DO GRY

WEŹ ZE SOBĄ



01 // SPORTOWE BUTY



03 // STRÓJ SPORTOWY



05 // RĘCZNIK



02 // RĘKAWICZKI



04 // WODĘ



06 // POZYTYWNA ENERGIA

ZAPAMIĘTAJ

WPADNIJ MINIMUM 15 MINUT WCZEŚNIEJ

spokojnie się przygotujesz i wejdiesz w trening z dobrą energią.

PYTAJ I KORZYSTAJ Z WIEDZY TRENERA

nie wiesz, jak pokonać przeszkodę? Zapytaj! Właśnie po to tu jesteśmy.

NIE ŚCIGAJ SIĘ Z INNYMI

skup się na swoim progresie. Każdy zaczyna z innego poziomu.

TECHNIKA ROBI ROBOTĘ

nie każda przeszkoda wymaga siły. Czasem wystarczy odpowiedni sposób i trochę sprytu.

BAW SIĘ DOBRZE!

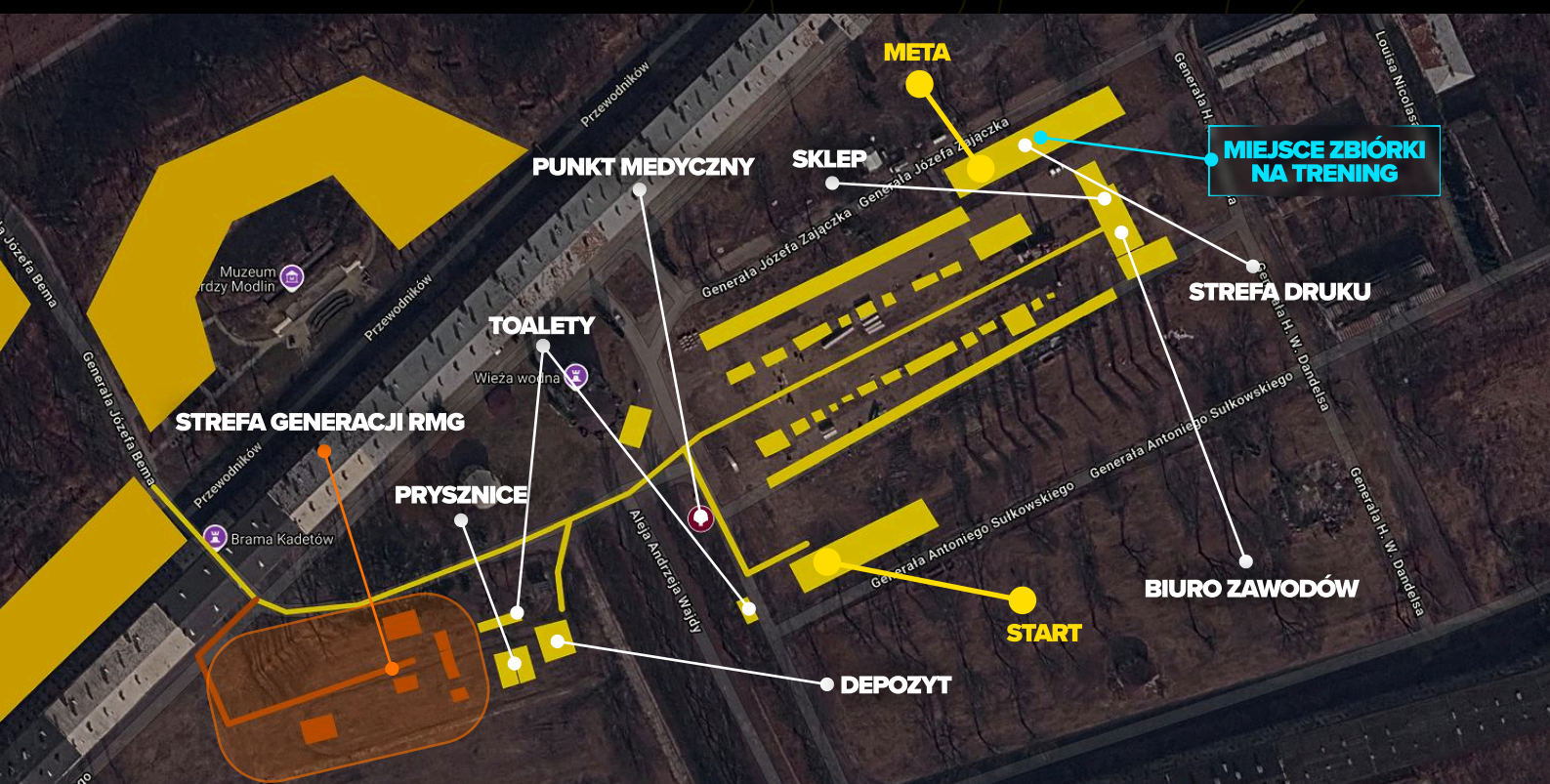
wynik jest ważny, ale największa satysfakcja przychodzi wtedy, gdy wychodzisz z treningu z uśmiechem i poczuciem: „Mogę więcej!”

■ ZNAJDŹ SWOJĄ DROGĘ

MAPA EVENTU

Miasteczko Runmageddon to idealne miejsce do kibicowania i świetnej zabawy! Pełne emocji strefy dla widzów, przeszkody na wyciągnięcie ręki, a do tego pyszne jedzenie. Możesz dopingować zawodników, i poczuć niesamowitą atmosferę ekstremalnego wyzwania!

LINK DO GOOGLE MAPS



■ TO DOPIERO POCZĄTEK

DOŁĄCZ DO WYZWANIA

Czwartkowy trening to dopiero początek.

Już niedługo zamienisz salę treningową na trasę Runmageddonu. Błoto, przeszkody i masa nieprzewidywalnych momentów — właśnie po to się przygotowujesz. **Do zobaczenia na starcie. Przygoda czeka.**

ZAPISZ SIĘ!

