

RUNMAGEDDON



OFICJALNY TRENING CZWARTKOWY

SPIS TREŚCI

OFICJALNY TRENING CZWARTKOWY	3
POZNAJ TRENERA	4
PLAN TRENINGU	5
PRZESZKODY NA TRENINGU	6
KILKA RAD PRZED TRENINGIEM	7
DOJAZD I PARKING	8
DOŁĄCZ DO WYZWANIA	9



OFICJALNY TRENING CZWARTKOWY

WROCLAW / KOPALNIA ROLANTOWICE

WSKOCZ W KLIMAT RUNMAGEDDONU PRZED STARTEM!

To nie jest zwykły trening.

To 60 minut konkretnego przygotowania do trasy – prawdziwe przeszkody, praktyczna technika i wskazówki od doświadczonego zawodnika OCR.

Dowiesz się, jak mądrze pokonywać przeszkody, oszczędzać siły i wykorzystywać odpowiednią technikę zamiast samej siły. Wszystko po to, żeby na starcie czuć się pewniej i wiedzieć, czego się spodziewać.

Nie masz doświadczenia? Tym lepiej – zaczynamy od podstaw. Trening jest dla każdego, kto chce sprawdzić się przed startem, poprawić swoją technikę i po prostu dobrze się przygotować.



Brylantowa 6 | 55-040 Rolantowice

TRENING CZWARTKOWY

CZWARTEK 24 WRZEŚNIA

60 min. | 20 osób | 30 pln

17:30

19:00

ZAPISZ SIĘ!

WIDZIMY SIĘ NA TRENINGU

POZNAJ TRENERA
WROCLAW / KOPALNIA ROLANTOWICE

KAMIL PSUT

DRUZYNA CHEEKY MONKEY



Trener personalny i OCR, a także sędzia Runmageddon, który przeszkody zna od każdej strony.

Technikę ich pokonywania ma dopracowaną do perfekcji i potrafi przekładać ją na praktyczne wskazówki dla uczestników. Jest założycielem i trenerem wrocławskiej drużyny Cheeky Monkey, a na co dzień prowadzi treningi w N11 Wrocławskie Centrum Sportu.

Na jego treningu można liczyć na konkret, doświadczenie i skuteczne przygotowanie do trasy.

NIE BĘDZIE TEORII. BĘDZIE PRAKTYKA.



PLAN TRENINGU

WROCLAW / KOPALNIA ROLANTOWICE



ROZGRZEWKA | 15 MINUT

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



TECHNIKA

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



PRZESZKODY RUNMAGEDDON

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



CHALLENGE

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



PRZESZKODY NA TRENINGU

WROCŁAW / KOPALNIA ROLANTOWICE

MULTIRIG

Nauczysz się

- ✓ prawidłowego chwytu
- ✓ oszczędzania siły
- ✓ płynnego przechodzenia pomiędzy elementami

HELIKOPTER

Nie wszystko zależy od siły.

Podczas treningu pokażemy Ci jak wykorzystać nogi oraz odpowiedni rytm wspinaczki.

MOSTEK TYBETAŃSKI

Balans to podstawa!

Na treningu poćwiczysz równowagę, stabilizację i kontrolę ciała, przechodząc po belkach.

Poćwicz balans, zanim sprawdzisz go na trasie!

BIG SKOŚNA

Jak poprawnie nabiegać?

Kiedy złapać linę?

Jak wejść za pierwszym razem?

Tego nauczysz się właśnie tutaj.

WSPINANIE PO LINIE

Nie wszystko zależy od siły rąk!

Podczas treningu pokażemy Ci, jak wykorzystać nogi, prawidłowo zablokować linę i wejść wyżej bez niepotrzebnego tracenia energii.



NIE BĘDZIE TEORII. BĘDZIE PRAKTYKA.

KILKA RAD PRZED TRENINGIEM

WROCLAW / KOPALNIA ROLANTOWICE

WEŹ ZE SOBĄ

**SPORTOWE BUTY****RĘKAWICZKI (opcjonalnie)****STRÓJ SPORTOWY****POZYTYWNA ENERGIE****WODE****RĘCZNIK**

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.

Przede wszystkim baw się dobrze! – wynik jest ważny, ale największa satysfakcja przychodzi wtedy, gdy wychodzisz z treningu z uśmiechem i poczuciem: „Mogę więcej!”

DOJAZD I PARKING

WROCLAW / KOPALNIA ROLANTOWICE

 **LINK DO GOOGLE MAPS**

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!



DOŁĄCZ DO WYZWANIA **WROCLAW / KOPALNIA ROLANTOWICE**

Czwartkowy trening? To dopiero rozgrzewka przed tym, co czeka Cię na trasie.

Już za chwilę staniesz na starcie Runmageddon.

Właśnie wtedy przekonasz się, że potrafisz więcej, niż Ci się wydawało. Każda pokonana przeszkoda to kolejny krok do mety. Każdy trening przybliża Cię do momentu, w którym powiesz: DAŁEM/DAŁAM RADE!

Nie czekaj. Wskakuj w wyzwanie i przygotuj się na swoją przygodę!

WIDZIMY SIĘ NA TRENINGU

