

## Программа спортивного CrossFit лагеря\*

### Смена с 08 по 18 июня 2024 г.

8 июня	9 июня	10 июня	11 июня	12 июня	13 июня	14 июня	15 июня	16 июня	17 июня	18 июня
Суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник
	08:00 - 08:30 Зарядка	08:00 - 08:30 Зарядка	08:00 - 08:30 Зарядка	08:00 - 08:30 Зарядка	08:00 - 08:30 Зарядка	08:00 - 08:30 Зарядка	08:00 - 08:30 Зарядка	07:00 - 07:30 Зарядка	08:00 - 08:30 Зарядка	08:00 - 08:30 Зарядка
	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Заязд, размещение, знакомство с тренерским составом и организаторами <b>Встреча на первом этаже отеля в .....</b>	11:00 - 12:00 Семинар в формате "Вопрос- ответ" <b>(приходить сразу в спортивной форме)</b>	10:00 - 11:00 СФ Гимнастика (шатер)	10:00 - 11:00 СФ Тяжелая атлетика (шатер)	10:00 - 11:00 Растяжка Мобилити (улица)	Старт 10:00 трекинг	10:00 - 11:00 СФ Гимнастика (шатер)	Сбор в 10:00 Тренировка в горах, Маршрут: Пик 2320м => Парк водопадов	Сбор в 09:00 Тренировка на море	10:00 - 12:00 Тестирование в формате ГТО (Бег, подтягивания и тп)	10:00 - 11:00 Кроссфит (шатер)
	12:00 - 13:00 СФ Тяжелая атлетика (шатер)	Свободное время	Свободное время	Отдых на пляже / Красная поляна (водопад) + черная пирамида <b>(по желанию)</b>	Свободное время	Свободное время		Свободное время / Рафтинг <b>(по желанию)</b>	Свободное время / Газпром <b>(по желанию)</b>	18:00 - 19:00 Запоминающаяся кроссфит тренировка
19:00 - 20:00 Вводная тренировка с собственным весом	18:00 - 19:00 Беговая тренировка (улица)	18:00 - 19:00 Кроссфит (шатер)	17:00 Кардио тренировка Велосипед + бег (траверс)	18:00 - 19:00 ХАОС тренировка (шатер)	18:00 - 19:00 СФ Тяжелая атлетика с длинным комплексом (шатер)	18:00 - 19:00 Растяжка				
Свободный вечер, <b>но лучше отдохнуть после перелета и выспаться.</b>	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	21:00 Семинар от Максима Боломожного	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	21:00 Мафия	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	20:00 Подведение итогов, ответы на вопросы, рекомендации	21:00 <b>ПРОЩАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА</b>	

\* В программу могут быть внесены корректировки по погодным условиям и другим, не зависящим от организаторов обстоятельствам.

**Контакт:**

Тел. 8 (926) 577-51-14 Татьяна