WORKOUT DAY

DOMENICA 29 MAGGIO 2016

ORIGINAL GRAM OCR

Giornata all'insegna della preparazione funzionale alle OCR e Mud Run.

I workout prevederanno un allenamento bodyweight, una parte centrale di spiegazione e dimostrazione delle migliori tecniche di superamento degli ostacoli ed infine parte finale di 30 minuti di simulazione OCR dove affronterete gli ostacoli più temuti e frequentemente riproposti durante le più famose OCR e Mud run.

Il **WORKOUT DAY** prevede due classi al mattino da 90 minuti con 40 partecipanti massimo per classe.

10:00 - 11:30 WORKOUT 1

11:40 - 13:10 WORKOUT 2

Ti aspettiamo all'impianto sportivo **Pista di Atletica Via XX Settembre Rivoli (TO).**

PER INFO E ISCRIZIONI VISTA LA PAGINA FACEBOOK DELL'EVENTO O SCRIVI A SLAVA.ANSACOV@ORIGINALGRAM.IT