



## Программа спортивного CrossFit лагеря\*

**Смена с 10 по 20 июня 2023 г.**

	10 июня	11 июня	12 июня	13 июня	14 июня	15 июня	16 июня	17 июня	18 июня	19 июня	20 июня
Заязд, размещение, знакомство с тренерским составом и организаторами Встреча на первом этаже отеля в 18:20	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	08:00 - 08:30 Зарядка	08:00 - 08:30 Зарядка	07:30 - 08:00 Зарядка	08:00 - 08:30 Зарядка
	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
	11:30 - 12:30 Семинар в формате "Вопрос-ответ" (приходить сразу в спортивной форме)	Сбор в 09:00 Тренировка на море	10:00 - 12:00 Гимнастика Кардиотренировка	Сбор в 10:00 Тренировка: поход в горы	10:00 - 12:00 Практика Бэнчмарк Аксессуарыная работа	10:00 - 12:00 Гимнастика Кроссфит комплекс	10:00 - 12:00 Тренировка на баланс Беговое задание	10:00 - 12:00 Растяжка Мобилити	09:30 - 11:30 Тестирование в формате ГТО упражнений	Отъезд из лагеря	
	13:00 - 15:00 Тяжелая атлетика Комплекс со штангой Аксессуарыная работа	Свободное время / Картинги (по желанию)	Свободное время	Свободное время / SkyPark (по желанию)	Свободное время	Свободное время / подъем на Роза Пик (по желанию)	Отдых на пляже / подъем на Красную поляну или велопрогулка (по желанию)	Свободное время			
	19:00 - 21:00 Вводная тренировка	18:30 - 20:30 Гимнастика Кроссфит комплекс	17:00 - 19:00 Тяжелая атлетика Кроссфит комплекс	18:30 - 20:30 Тяжелая атлетика на отработку техники Функциональный бодибилдинг	18:30 - 20:30 Наработка Кроссфит "фишек" ХАОС тренировка	17:00 - 19:00 Тяжелая атлетика Командная кроссфит тренировка	18:30 - 20:30 Длинный кроссфит комплекс	17:00 - 19:00 Кроссфит тренировка моей мечты			
Свободный вечер, но лучше отдохнуть после перелета и выспаться :)))	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	21:30 Семинар от приглашенного эксперта	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	20:00 Турнир по настольному теннису	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	20:00 Подведение итогов, ответы на вопросы, рекомендации	20:00 ПРОЩАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА		

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

### Контакт:

Тел. 8 (926) 577-51-14 Татьяна

### Адрес:

Отель Riders` Lodge

Сочи, Роза Плато, улица Медовая 6, Эсто-Садок