



Программа спортивного CrossFit лагеря*

Смена с 08 по 18 августа 2024 г.

8 August	9 August	10 August	11 August	12 August	13 August	14 August	15 August	16 August	17 August	18 August
Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Заезд, размещение, знакомство с тренерским составом Встреча у входа в Грелку в 18:00	07:30 - 08:00 Зарядка	07:30 - 08:00 Зарядка	07:30 - 08:00 Зарядка	07:30 - 08:00 Зарядка	07:30 - 08:00 Зарядка	07:30 - 08:00 Зарядка	07:30 - 08:00 Зарядка	07:30 - 08:00 Зарядка	07:30 - 08:00 Зарядка	07:30 - 08:00 Зарядка
	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
	10:00 - 11:30 Семинар "Вопрос-ответ" (приходить сразу в спортивной форме)	10:00 - 11:30 Гимнастика и Кроссфит комплекс (шатер)	Горный трекинг Бзерпинский карниз	10:00 - 11:30 Тяжелая атлетика (шатер)	Сбор в 09:00, Тренировка на море	10:00 - 11:30 Гимнастика и функциональная качалка (шатер)	10:00 - 11:30 Тяжелая атлетика в формате кроссфит (шатер)	10:00 - 11:30 Гимнастика и Кроссфит комплекс (шатер)	10:00 - 12:00 Кроссфит (Шатер)	Отъезд из лагеря
	12:00 - 13:30 Тяжелая атлетика (шатер)	Свободное время / Sunshine Park бассейн (по желанию)		Свободное время		Свободное время / SkyPark (по желанию)	Свободное время / Отдых на пляже / Сухой и мокрый каньон "Псахо" (по желанию)	Свободное время		
19:00 - 20:00 Вводная тренировка с собственным весом	17:30 - 19:00 Беговая тренировка (улица)	17:00 - 18:30 Кроссфит комплекс с тяжелой штангой (шатер)	19:00 - 20:00 Растяжка / Мобилити (улица)	Сбор в 16:30, 17:00 - 19:00 Кардио тренировка с велосипедом + бег (улица)	19:00 - 20:30 Кроссфит тренировка "Хаос" (шатер)	19:00 - 20:30 Длинный кроссфит комплекс (шатер)	17:00 - 19:00 Запоминающаяся кроссфит тренировка (шатер)			
Свободный вечер, но лучше отдохнуть после перелета и выспаться.	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	21:00 Восхождение Дмитрия Берестова к Олимпийскому золоту	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.	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	20:30 Подведение итогов, ответы на вопросы, рекомендации	21:00 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