



Программа спортивного CrossFit лагеря*
Смена с 12 по 22 июня 2025 г.

12 Июнь	13 Июнь	14 Июнь	15 Июнь	16 Июнь	17 Июнь	18 Июнь	19 Июнь	20 Июнь	21 Июнь	22 Июнь
Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	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
Заязд, размещение, Встреча у входа в 18:00	10:00 - 11:30 Азбука Бега + Комплекс	10:00 - 11:30 Беговая тренировка (Озерный траверс)	10:00 - 11:30 Координация + Комплекс "Марафон"	10:00 - 11:30 Тренировка в отеле	10:00 - 11:30 Кроссфит	10:00 - 19:00 Трекинг:	10:00 - 11:30 Кроссфит	10:00 - 19:00 Поход в горы:	10:00 - 11:30 Кроссфит	
	16:00 - 17:00 Знакомство у Обрыва (Узнаем друг друга поближе на фоне потрясающих видов.)	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Свободное время	Стрела 560 (РозаХутор) => Поляна 960 (Красная поляна) => Поляна 2200 => Поляна 2300 (Черная пирамида) + аттракцион Gorky Fly => Поляна 1370 (водопад Поликаря)	Свободное время / Рафтинг (по желанию)	Маршрут Lite: Роза Пик 2320 => Каменный столб 2503 + Бонус Эдельвейс 1472 (парк водопадов)	Свободное время / SkyPark / Велопрогулка (по желанию)	
18:30 - 19:30 Вводная тренировка	17:00 - 19:00 КроссФит Фишки + Комплекс	17:00 - 19:00 От Теории к Взрывной Практике (Применяем новые фишки в комплексе с бегом)	18:00 - 19:00 Поработаем на гимнастикой	17:00 - 19:00 Беговая тренировка / Растяжка	17:00 - 19:00 Кроссфит			Маршрут Pro: Олимпия 1100 => Роза Пик 2320 + Бонус: Каменный столб 2503	17:00 - 19:00 Запоминающаяся кроссфит тренировка	Отъезд из лагеря
Свободный вечер, но лучше отдохнуть после перелета и выспаться.	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	21:00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ КВИЗ	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 Семинар "Спорт после 35"	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