Программа спортивного CrossFit лагеря*
Смена с 11 по 21 июня 2026 г.

11 Июнь	12 Июнь	13 Июнь	14 Июнь	15 Июнь	16 Июнь	17 Июнь	18 Июнь	19 Июнь	20 Июнь	21 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	07:30 - 08:00 Зарядка	07:30 - 08:00 Зарядка
	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Заезд, размещение, **Встреча у входа в 18:40**	10:00 - 12:00 Кроссфит Bonus: Гимнастический навык	10:00 - 12:00 Беговая тренировка Bonus: Техника бега	Сбор в 10:00 Трекинг: Кавказский государственный природный биосферный заповедник, Маршрут №15 Медовеевка (18 км, 5-6 часов) Финиш / обед в гастропабе на высоте 570 метров в горах oldboys.pro (по желанию)	10:00 - 12:00 Тяжелая атлетика и комплекс	10:00 - 12:00 Кроссфит и подсобная гимнастика	10:00 - 12:00 Кроссфит: Кардио тренировка Bonus: Кроссфит навык	Сбор в 08:30, Кроссфит WOD с велосипедом на море	10:00 - 12:00 Кроссфит гимнастика, Тяжелая атлетика	10:00 - 10:45 Беговая тренировка	Отъезд из лагеря
	15:00 - 16:00 Знакомство (Узнаем друг друга поближе на фоне потрясающих видов.)	Свободное время / Прогулка по Озерному траверсу: 7 км, 2-3 часа (по желанию)		Свободное время / Парк альпак «Пача Мама» (по желанию)	Свободное время / Летний бобслей (по желанию)	Свободное время / SkyPark (по желанию за место тренировки в 17:00)	Свободное время / Рафтинг (по желанию)	Свободное время / Водопад Поликаря, Поляна 2300 (Черная пирамида) + аттракцион Gorky Fly (по желанию за место тренировки в 17:00)	Свободное время / Аквапик бассейн (по желанию)	
Ужин										
19:00 - 20:00 Вводная тренировка	16:00 - 17:00 Тяжелая атлетика в стиле Кроссфит	16:00 - 18:00 Кроссфит Bonus: Гимнастический навык		17:00 - 18:00 Кроссфит Team	17:00 - 18:00 Кроссфит	17:00 - 18:00 Растяжка / Mobility		17:00 - 18:00 Кроссфит	16:00 - 18:00 Запоминающаяся кроссфит тренировка	
	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	
Свободный вечер, **но лучше отдохнуть после перелета и выспаться.**	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	21:00 Вечерний досуг	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.	20:30 Семинар	Вечерний досуг: общение, кино, настольные игры и т.п.	20:30 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