

1. 1000 m ROW
2. 2000 m ECHO BIKE
3. 1000 m SKI

AREÁL ADULTS

START



WARM UP



REGISTRACE



BAG DROP

WORKOUT

1

WORKOUT

2

PŘECHOD



3

RUN



TAKKO
FASHION

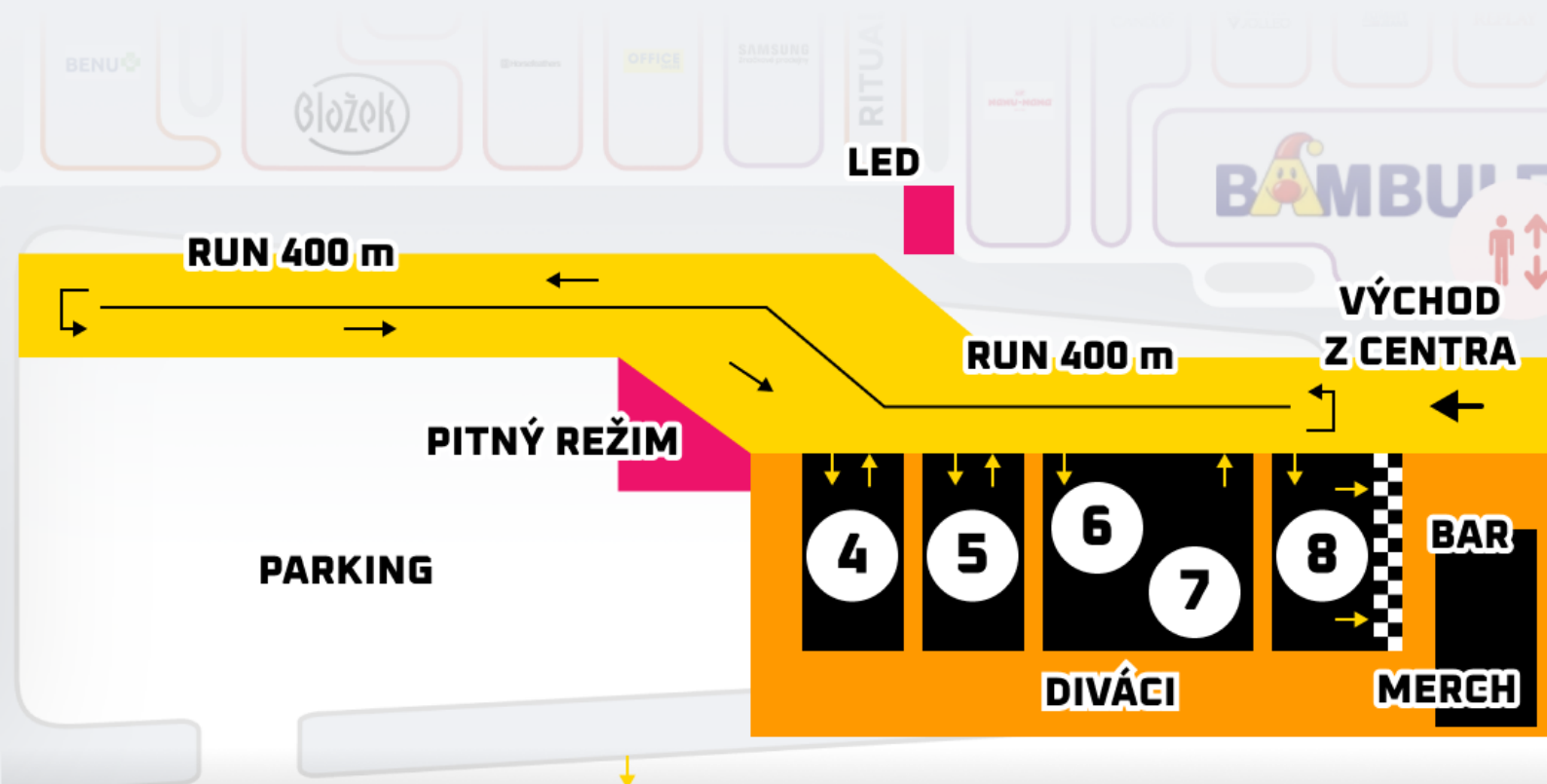
PŘÍZEMÍ

PLZEŇ I OC OLYMPIA



4. 50 Box jump/step over 60/50 cm
5. 25 Sandbag over shoulder
68/45 45/25 kg
6. 100 Wallballs 9/6 kg
7. 50 Target burpees 200 cm
8. 100 KTB swing 24/16 kg

AREÁL ADULTS



PARKOVIŠTĚ

PLZEŇ I OC OLYMPIA



1. 200 m ROW

2. 200 m SKI

AREÁL JUNIOR

START



WARM UP



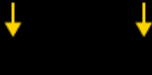
REGISTRACE



BAG DROP

WORKOUT

1



PŘECHOD



WORKOUT

2

RUN



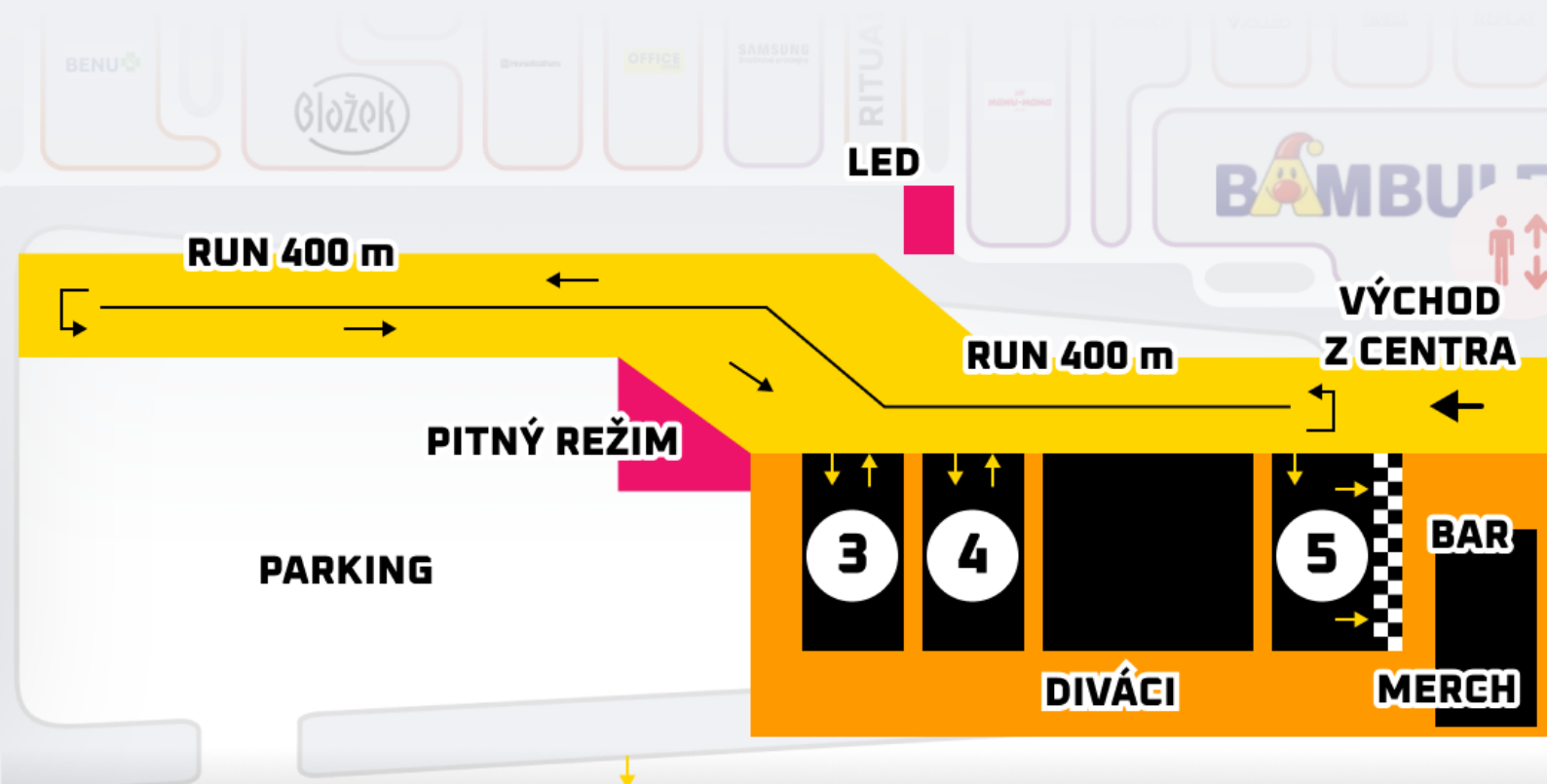
PŘÍZEMÍ

PLZEŇ I OC OLYMPIA



3. 40 Box jump/step over 50 cm
4. 30/20 Burpees over Sandbag
5. 25 Lunges

AREÁL JUNIOR



PARKOVIŠTĚ

PLZEŇ I OC OLYMPIA



RUN

1. 20m Žabáky

RUN

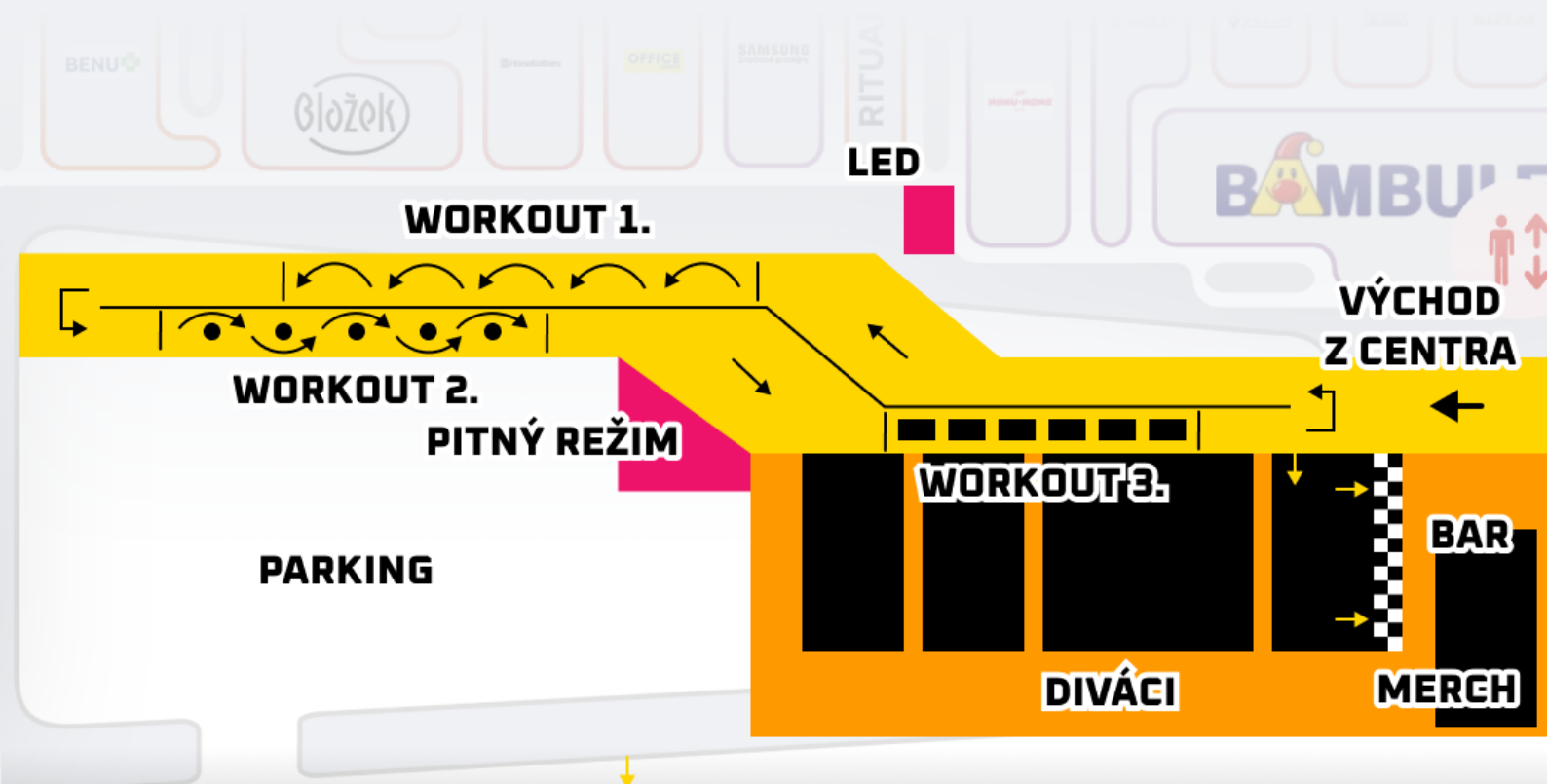
2. 20m Slalom

RUN

3. 6-12x box

RUN

AREÁL KIDS



PARKOVIŠTĚ

PLZEŇ I OC OLYMPIA

BCROSS
RUN
WORKOUT

AREÁL KIDS

START



WARM UP



REGISTRACE



BAG DROP

PŘECHOD



RUN



PŘÍZEMÍ

PLZEŇ I OC OLYMPIA

