

Kevade alguse challenge

7+7+7

Juhend

Eesmärk:

- Luua treening igapäevaseks harjumuseks.
- Ajastada vormi suviseks „rannahooajaks“.
- Arendada füüsi.
- Selgitada võimekamad.

Aeg ja koht:

Võistlused toimuvad 5.-25. märts 2023

P – L, kell 17.00-20.00.

Kilingi-Nõmme spordihoones

- 5. - 11. märts RIPPUMINE
- 12. - 18. märts PLANK
- 19. – 25. märts RASKUSE EES HOIDMINE
 - (2 kg kehakaalu kohta 1 purk [CELSIUS energiajooki](#))

Võistluskategooriad ja osalemistasu:

- Noormehed (sünd 2004 või hiljem)
- Mehed (sünd 2003 või varem)
- Neiud (sünd 2004 või hiljem)
- Naised (sünd 2003 või varem)

Osalemine on **TASUTA!**

Võistluse tutvustus ja tulemused:

Rakendame harjumuse kujundamiseks 21 päeva reeglit (7+7+7). Tulemust võib parandada võistlusperioodil iga päev. Tulemused on nähtavad www.sksaarde.ee
Igale osalejale võistluspaigas energiabatoon kui tulemus on varasema päeva isiklikust sooritusest parem. Vanuseklasside esikolmikuid kolme ala kokkuvõttes tunnustatakse Fitshop OÜ auhindadega. Samuti on väike auhind vanuseklassi alavõidu puhul.

Kõigi osalejate soorituste tulemused liidetakse. 1 sekund = 0,01 €. Kogunenud raha kasutatakse Kilingi-Nõmme spordihoone aeroobikasaali rühmatreeningute juhendaja õpinguteks. Paigal püsimit toetab [HMG Invest & Holding OÜ](#).

Info:

Peakohunik, Tanel Buström mob: 5649 3596

Korraldaja, Toivo Tallo mob: 5332 6785