

SPARTAN WORKOUT TOUR

Presented by  

LIBEREC

4.6.2017

Sportovní areál VESEC

GPS: 50°43'32.956"N, 15°3'59.669"E

Organizátoři: ESR Enterprises Czech s.r.o.

Časový harmonogram akce a koncept tréninkových jednotek jednotlivých skupin:

8:00-9:00 – Otevření registrace a bag check (*Každý účastník obdrží triko, které musí mít při workoutu na sobě*)

9:00-9:15 – Rozcvička a dynamický strečink všech tří skupin dohromady

9:15-9:30 – Rozdělení do výkonnostních skupin (**SPRINT**, **SUPER**, **BEAST**)

9:30 – Běžecký trénink / Spartan trénink / Přednáška

- **9:30** – Skupina **BEAST**: Intervalový TABATA trénink s vlastní vahou – např. 10 kol, 8 intervalů, interval 20/10. (časová náročnost: **45 min**, lokalita: **před pódiem**, hudební set s intervalem 10x8 kol - 20/10s interval)
- **9:30** – Skupina **SUPER**: **Max. 8km běh** + běžecká abeceda, rozběhy, sprinty, běh v zástupu s předbíháním, kopce, běh na bosu, ... (časová náročnost: **60 min**)
- **9:30** – Skupina **SPRINT**: **Max. 6km běh** + běžecká abeceda, rozběhy, běh pozadu přes špičky, běh na bosu, ... (časová náročnost: **60 min**)
- **10:40** – Skupina **SUPER**: Intervalový kruhový trénink s vlastní vahou – např. 3 kola, 15 cviků, interval 40/10. (časová náročnost: **45 min**, lokalita: **před pódiem**, hudební set s intervalem 3x15 kol - 40/15s interval)
- **10:45** – Skupina **SPRINT**: Přednáška o výživě od Blanky Slavíkové (Sponser), **30 min**, lokalita: stánek Sponser
- **10:25** – Skupina **BEAST**: **Max. 12km běh** + běžecká abeceda, rozběhy, sprinty do kopce, běh do kopce v zástupu s předbíháním, intervaly, běh na bosu, ... (časová náročnost: **90 min**)
- **11:25** – Skupina **SPRINT**: Intervalový kruhový trénink s vlastní vahou – např. 3 kola, 15 cviků, interval 30/15. (časová náročnost: **45 min**, lokalita: **před pódiem**, hudební set s intervalem 3x10 kol - 30/15s interval)
- **11:35** – Skupina **SUPER**: Přednáška o výživě a výkonnostní suplementaci od Blanky Slavíkové (Sponser), **30 min**, lokalita: stánek Sponser
- **12:05** – Skupina **BEAST** – Přednáška o výkonnostní suplementaci od Blanky Slavíkové (Sponser), **30 min**, lokalita: stánek Sponser

12:00–13:30 – Pauza na oběd + relax

13:30–15:30 – Spartan výzvy + překážky, lokalita: areál

Spartan výzvy:

- Sprinty na 50m (turnaj dvojic formou pavouka)
- Šplh na laně (turnaj dvojic formou pavouka)
- Obracení pneu na čas (jednotlivci, 2min AMRAP)
- Burpees (jednotlivci, 2min AMRAP)

Překážky: Multirig, Oštěp, slackline, Šplh, Hercules Hoist, Olympus, 6ft stěna

15:30-16:30 – Spartan Yóga

16:50-17:00 – Focení a rozloučení

17:00 – Ukončení Spartan Workoutu

JAK SE NA WORKOUT DOSTAT

autem

GPS: 50°43'32.956"N, 15°3'59.669"E

Mapka: <http://www.skijested.cz/kontakty-bezecky-areal-vesec-letu/jak-se-k-nam-dostanete-do-arealu-vesec-letu.html>

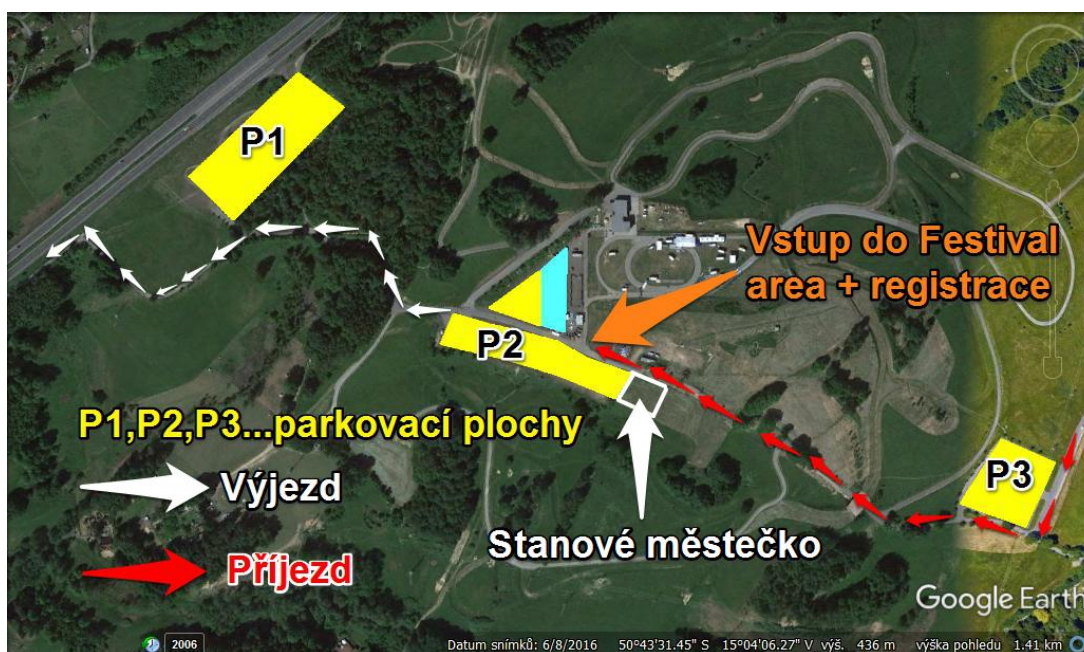
REVERS

Každý účastník musí při registraci odevzdat vyplněný a podepsaný revers.

PARKOVÁNÍ

Parkovací plochy jsou limitované a je třeba dodržovat veškeré pokyny organizátorů. Parkujte pouze na vyhraničených místech, pokud budete parkovat na soukromých pozemcích, Policie ČR Vás bude pokutovat. Parkovací plochy jsou přímo u místa konání. V rámci šetření přírody využijte motorové vozidla ekonomicky a vezměte sebou víc spolujezdců

Prosím, ukryjte všechny vaše cenné věci v autě z dohledu potencionálních zlodějů. Organizátoři neodpovídají za škody způsobené krádeží na zaparkovaných vozidlech.



Využívejte prosím na parkování parkovací plochu P2. Děkujeme

STANOVÝ TÁBOR PRO ÚČASTNÍKY

Stanové městečko je k dispozici vedle parkoviště P2. Stanování je zdarma.

DIVÁCI

Diváci si mohou přinést s sebou svoje fotoaparáty, ale musí při focení dávat pozor, aby svým konáním neohrozili zdraví ostatních účastníků akce.

JÍDLO A PITÍ

V rámci workoutu je zabezpečen pitný režim (voda) a drobné občerstvení. Doporučujeme všem mít jídlo a pití sebou na celý den. Možnost testování a zakoupení různých suplementů od partnera Sponsor.

SPARTAN SHOP

Spartanský obchod bude nabízet k prodeji drobné upomínkové předměty. Můžete jej navštívit i online na www.adventured.eu

REEBOK SHOP

Možnost testu běžecké obuvi Reebok během Spartan workoutu včetně poradenství

SOCIÁLNÍ A HYGIENICKÉ ZAŘÍZENÍ

Přenosné WC budou instalované v blízkosti festival area.

Spartanské sprchy budou k dispozici. Úschovna a převlékárny budou v blízkosti místa konání.

OSTATNÍ INFORMACE

Volné pobíhání psů je zakázané.

Prosím, neobtěžujte telefonickými otázkami majitele lokality. Naše web stránka je nejlepším zdrojem přesných a aktuálních informací.

POJIŠTĚNÍ

Každý závodník startuje na vlastní zodpovědnost a doporučujeme všem mít základní zdravotní pojištění. Organizátor není zodpovědný za škody na majetku nebo zdraví související s cestou na závod a pobytem. Před workoutem doporučujeme závodníkům absolvovat lékařskou prohlídku. Každý účastník je povinen mít při sobě zdravotní průkaz.

KONTAKTY NA ORGANIZÁTORY

S jakýmkoli dotazy týkajícími se nejen závodu se obraťte na nás prostřednictvím e-mailu – info@cz.spartan.com, nebo pomocí kontaktního formuláře, který najdete na naší web stránce.

