

SPARTAN CHALLENGE - OLYMPIC GAMES

RIMINIWELLNESS, DOMENICA 2 GIUGNO 2019
2ª EDIZIONE

SEDE: FIERA DI RIMINI IEG - Italian Exhibition Group - Via Emilia, 155 - 47921 Rimini

REGOLAMENTO

Gli Olympic games sono le competizioni ufficiali Spartan System&FIF

Chi può partecipare?

Tutti coloro che abbiano compiuto la maggiore età (18 anni)

La gara è strutturata in base al sesso:

- Uomo (Ares)
- Donna (Artemis)

Quanti livelli sono presenti ?

- Base (Warrior)
- Avanzato (Hero)

Quale differenze presentano?

- Nel livello Warrior sono proposti esercizi base dello Spartan System®
- Nel livello Hero sono proposti esercizi avanzati dello Spartan System®

Quali sono gli esercizi presenti nel livello Warrior?

1. invincibile sit up extreme
2. spinal reverse sit up basic
3. scorpion E
4. mountain climber basic
5. plank to bench basic
6. table lift basic
7. rock up basic
8. warrior push up basic
9. hindù push up basic
10. handstand medium
11. plyo lunge medium
12. one leg kick D

Quali sono gli esercizi presenti nel livello Hero?

1. spinal reverse sit up medium
2. side reverse sit up advanced
3. armor advanced
4. bridge F
5. mountain climber extreme
6. warrior squat extreme
7. scorpion F
8. one leg kick F
9. double kick
10. hindù push up extreme
11. plyo push up extreme
12. crash D

Dove è possibile visionare gli esercizi?

Sul sito www.fif.it