

北 京

名称：2021 高合斯巴达勇士赛 3 周成人训练营

NAME: Spartan 3-weeks Adult Training Camp

时间安排 2021.5.5-5.23

Date: 2021.5.5-5.23

三周成人训练营课程安排 - iBODYROCK汗水工厂 (王道林)			
计划周期	周X	周X	周X
第一周/上课时间	2021/5/5周三 19:00-20:00	2021/5/8 周六 10:30-11:30	2021/5/9 周日 10:30-11:30
课程内容	斯巴达心肺体能提升	斯巴达全身力量循环	斯巴达障碍通关技巧
第二周/上课时间	2021/5/12 周三 19:00-20:00	2021/5/15 周六 10:30-11:30	2021/5/16 周日 10:30-11:30
课程内容	斯巴达综合体能训练	斯巴达全身力量循环	斯巴达障碍通关技巧
第三周/上课时间	2021/5/19 周三 19:00-20:00	2021/5/22 周六 10:30-11:30	2021/5/23 周日 10:30-11:30
课程内容	斯巴达心肺耐力突破	斯巴达运动表现力训练	斯巴达综合测试

教练: SGX 认证教练 王道林

Coach: SGX coach DAOLIN WANG

课程内容:

6次斯巴达障碍解锁及综合体能训练

Course content:

6 Spartan obstacle trainings and physical trainings

报名费用

Registration fee:1200元/人

名额限制: 12人/每节

Limited spots:12/ session

最少开班人数: 4人

Minimum capacity :4

场地信息: iBODYROCK 汗水工厂

北京市朝阳区丽都花园路 5 号东方金融中心下沉广场 B114

Venue: iBODYROCK B114, Sunken Plaza, Oriental Financial Center, 5 Lidu

Huayuan Road, Chaoyang District, Beijing

