

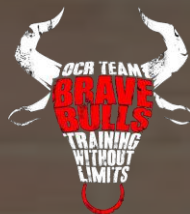
CAMPAMENTO MIKES GYM

26-30 DE AGOSTO

INSCRIPCIÓN:

WWW.BRAVEBULLSTRAINING.COM

5 DÍAS DE ENTRENAMIENTO EN
MIKES GYM DE ENSUEÑO



CAMPAMENTO MIKES GYM

BIENVENIDOS

Bienvenido al mejor campamento de carácter nacional orientado a las carreras de obstáculos. Este campamento será perfecto para mejorar tu técnica y fuerza a la hora de afrontar tus carreras de obstáculos.

El campamento contará con las medidas necesarias para salvaguardar la seguridad de cada uno de los atletas del campamento, dicho campamento tendrá un aforo limitado de 30 plazas.

EL CENTRO:

Mikes Gym es el centro de referencia y más completo de toda España a día de hoy. Estar en sus instalaciones durante este campamento será un lujo para cada uno de sus asistentes.



CAMPAMENTO MIKES GYM

FECHAS

El campamento se realizará del 26 de agosto al 30 de agosto, 5 días con pensión completa.

Desayuno, comida y cena. La comida siempre estará orientada a que podamos dar lo mejor posible en cada uno de los entrenamientos.

Alojamiento en bungaló.

En la siguiente página os describimos todo el programa diario.

CANCELACIÓN GRATUITA

Ante la situación de alarma actual, somos conscientes que en caso de cualquier imprevisto sanitario por parte de fuerza mayor se devolverá el dinero integro.





THE OBSTACLES AT MIKES GYM MARBELLA



1. START AND FINISH
2. SQUAT JUMP STAIRS
3. UP AND DOWN LOGS
4. DOWN & UP TYRES
5. ROPE DECENT
6. BOARD CLIMB
7. STRIDE STAIRS
8. 50M SPRINT
9. BATTLE BAG DECENT
10. SWAMP RUN
11. BATTLE BAG ACCENT
12. ROCK RUN
13. HANG IN THERE
14. THE RAT RUN
15. A QUICK U'IE

16. SEE SAW BALANCE
17. 100M RUN
18. TYRE SLALOM
19. SLIPPERY SLOPE
20. OVER AND UNDERS
21. LOG WALL
22. TYRE STAIRS
23. CARGO NET
24. BALANCE BEAMS
25. UP THE TYRES
26. TARZAN SWING
27. TYRE DECENT
28. UP THE STEPS
29. BALANCE BEAM
30. LOG LADDER

31. UP THE TYRES
32. DOWN THE TYRES
33. TRAILER CLIMB
34. TIGHTROPE WALK
35. HUMP HILL RUN
36. ROCK HILL STAIRS
37. 100M RUN
38. TURBULENT TUBES
39. 50M DECENT
40. EXIT RUN
41. COMBAT ZONE RUN
42. AGILITY TYRES
43. BAR BUNNY HOPS
44. SIT UP BENCH
45. PUSH UP STATION

46. DIP STATION
47. PULL UP STATION
48. TYRE JUMPS
49. SLEDGE PUSHES
50. SLEDGE PULLS
51. BATTLE ROPES
52. FARMERS WALK
53. LOW PULLEY
54. LOW PULLEY
55. ROPE CLIMB
56. SLEDGE HAMMER CHALLENGE
57. RUGBY PASS
58. VOLLEYBALL THROW
59. ASTRIDE JUMPS

60. ATLAS THROWS
61. MILITARY BURPEES
62. HANG TOUGH SQUARE
63. BENCH LOG PRESS
64. THE LOG PRESS
65. TYRE FLIPS
66. BARROW RUN
67. ATLAS STONES
68. ATLAS SLEDGE DRAG
69. THE LOG CARRY
70. LOG HILL CARRY
71. SUICIDE HILL
72. THE HOME STRETCH

CAMPAMENTO MIKES GYM

PLANIFICACIÓN

Miércoles:

Mañana:

13:00 - 13:45 Recepción camp

14:00 - 15:00 Comida

Tarde:

16:00 - 17:00 Reconocimiento

17:15 - 18:15 Sala Ninja,
entrenamiento funcional

18:30 - 20:00 Zona de combate,
entrenamiento obstáculos

20:30 Cena

21:45 - 22:00 Camp Rules

22:00 Velada de bienvenida

Jueves:

Mañana:

7:00 - 8:00 Entrenamiento running

8:00 - 8:45 Desayuno

9:00 - 11:40 Asalto al mikes gym,
técnica obstáculos

12:00 - 13:00 Juegos equipo piscina

13:30 Comida

Tarde:

15:00 - 17:45 Playa

18:00 - 19:00 Entrenamiento Crossfit

19:15 - 20:00 Grip training

20:30 Cena

Viernes:

Mañana:

7:00 - 7:40 Desayuno

8:00 - 13:00 Ruta montaña,
subida a la Concha

13:30 Comida

Tarde:

16:30 - 17:00 Estiramiento y
movilidad

17:15 - 19:00 Time Lap,
Asalto al Mikes gym

20:30 Cena



CAMPAMENTO MIKES GYM

PLANIFICACIÓN

Sábado:

Mañana:

8:00 - 8:45 Desayuno
9:00 - 9:30 Activación running
9:30 - 10:00 Estiramiento y
movilidad
10:15 - 11:15 Repaso circuito
Adrenaline
11:30 - 12:30 Juegos piscina
13:00 Comida

Tarde:

ADRENALINE RACE

Noche: BBQ

Domingo:

Mañana:

9:00 - 9:45 Desayuno
10:00 - 11:30 Beach training
11:30 - 13:00 Tiempo libre playa

13:30 Comida

Despedida.



CAMPAMENTO MIKES GYM

PRECIO

5 DIAS 4 NOCHES TODO
INCLUIDO MÁS CARRERA
ADRELADINE

425 €

5 DIAS 4 NOCHES TODO
INCLUIDO

399 €

3 DIAS 2 NOCHES TODO
INCLUIDO MÁS CARRERA
ADRELADINE

325 €

3 DIAS 2 NOCHES TODO
INCLUIDO

300 €

INSCRIPCIÓN:

WWW.BRAVEBULLSTRAINING.COM



CAMPAMENTO MIKES GYM

RESERVA

PARA RESERVAR TU PLAZA DEBERÁS COMPLETAR EL FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN Y REALIZAR UN INGRESO DE 50 EUROS DEL CAMPAMENTO EN LA SIGUIENTE CUENTA. EL RESTO LO DEBES ENTREGAR AL LLEGAR.

CUENTA: ES53 2100 1928 1002 0037 1760
CONCEPTO RESERVA MIKES GYM

CONTACTO

PARA MÁS INFORMACIÓN O CUALQUIER DUDA

DANI: +34 638 25 12 05

EDU: +34 689 18 45 73

EMAIL: BRAVEBULLSTEAM@GMAIL.COM

