



DAL 10 AL 16 GIUGNO
PARTECIPA GRATUITAMENTE
AGLI
EVOLUTION OLIMPIC GAMES

PUOI VINCERE FINO A
5 MESI DI ABBONAMENTO!!

**ESEGUIRE LA PROVA E' SEMPLICISSIMO BASTA
CHIEDERE ALL'ISTRUTTORE DI SALA CHE IMPOSTERA'
LA PROVA E CONTROLLERA' IL RISULTATO DELLA TUA
PERFORMANCE!**

**OGNI ISCRITTO HA LA POSSIBILITA' DI MISURARSI 1 SOLA
VOLTA PER OGNI DISCIPLINA.. E ALLA FINE DEI GIOCHI IL
PRIMO DI OGNI DISCIPLINA RICEVERA' IL PREMIO!!**

**SEGUI GIORNALMENTE LA CLASSIFICA AGGIORNATA
SUL NOSTRO SITO WWW.EVOLUTIONLIFE.COM
E SUL NOSTRO GRUPPO FACEBOOK!!**

DISCIPLINE MASCHILI:

SUPER PANCA:

PANCA PIANA BILANCIERE.

CARICO: 60% DEL PESO CORPOREO (ARROTONDATO PER ECCESSO AI 5 KG)

IL MASSIMO DEI COLPI! MASSIMA CONTRAZIONE (OBBLIGO DI TOCCARE IL PETTO) MASSIMA DISTENSIONE! ALLA TERZA ESECUZIONE SBAGLIATA (NO MAX CONTRAZIONE O DISTENSIONE) LA PROVA SARA' CONSIDERATA TERMINATA!

MEGA BICIPITE:

CURL BILANCIERE EZ SCHIENA APPOGGIATA AL MURO.

CARICO: 20% DEL PESO CORPOREO (ARROTONDATO PER ECCESSO AI 2,5 KG)

IL MASSIMO DEI COLPI! MASSIMA CONTRAZIONE MASSIMA DISTENSIONE (OBBLIGO DI TOCCARE IL QUADRICIPITE CON IL BILANCIERE)!

ALLA TERZA ESECUZIONE SBAGLIATA (NO MAX CONTRAZIONE O DISTENSIONE) LA PROVA SARA' CONSIDERATA TERMINATA!

ULTRA RUN:

TAPPIS ROULANT.

20 MIN VINCE CHI PERCORRE LA MAGGIORE DISTANZA!

IL TAPPETO VA IMPOSTATO DALL'ISTRUTTORE DI SALA IL QUALE VA RICHIAMATO 2 MINUTI PRIMA DELLA FINE DELLA PROVA PER DARGLI LA POSSIBILITA' DI CONTROLLARE I RISULTATI DELLA PERFORMANCE.

DISCIPLINE FEMMINILI:

IRON SQUATS:

SQUAT GAMBE LARGHE CON KETTLEBELL DA 32 KG.

IL MASSIMO DELLE RIPETIZIONI!

**TENENDO CON 2 MANI UN KETTLEBELL DA 32 KG IN MEZZO ALLE GAMBE
BISOGNA EFFETTUARE IL MAGGIOR NUMERO DI SQUAT PIEGANDO LE
GAMBE FINO**

**A FAR TOCCARE IL KETTLEBELL A TERRA E TORNANDO SU A DISTENDERE
COMPLETAMENTE LE GAMBE .**

**ALLA TERZA ESECUZIONE SBAGLIATA (NO MAX CONTRAZIONE O DISTENSIONE)
LA PROVA SARA' CONSIDERATA TERMINATA!**

ULTRA RUN:

TAPPIS ROULANT.

20 MIN VINCE CHI PERCORRE LA MAGGIORE DISTANZA!

**IL TAPPETO VA IMPOSTATO DALL'ISTRUTTORE DI SALA IL QUALE VA RICHIAMATO
2 MINUTI PRIMA DELLA FINE DELLA PROVA PER DARGLI LA POSSIBILITA' DI
CONTROLLARE I RISULTATI DELLA PERFORMANCE.**

