



RASMUS HYRUP

HENRIK OLSEN

16. MAJ 2025 KL. 15.00

CROSS - UDENDØRS EVENT

Er du klar til at presse dig selv og din makker til det yderste?

Vi inviterer til CROSS i det fri! En intens træningsoplevelse, hvor I som makkerpar kæmper jer gennem 8 funktionelle øvelser – med løb mellem hver eneste runde.

MØDETID: kl. 15.00.

CROSS Skaleret starter kl. 15.30 og slutter ca. 16.30. Her løber du 8 x 500 m. / én løberunde mellem hver øvelse.

CROSS Full starter kl. 16.45 og slutter ca. 18.15. Her løber du 8 x 1000 m. / én løberunde mellem hver øvelse.

FÆLLES SPISNING

Efterfølgende samles vi til fælles aftensmad kl. 19.00, hvor der er inkluderet en øl eller sodavand.

Pris: 99 kr. pr. deltager – det dækker både event, mad og drikke.

Du deltager sammen med en makker – og hvis du ikke har én, så hjælper vi med at finde en til dig.

Øvelserne, I skal igennem, er: Farmer Walk, Burpees Broadway, Walking Lunges, Romaskiner, SkiMaskiner, Prowler Push, Prowler Pull og Wall Balls.

Det hele foregår udendørs – på græs, fliser og asfalt – så husk udendørssko, vandflaske og masser af energi.

Tilmelding via holdplan / website - der er præmier til de 3 hurtigste.

Vi lover høj puls, fællesskab og masser af sved på panden!

DGI

Huset

VORDINGBORG