

## 天津

名称: 2021 高合斯巴达勇士赛 4 周成人训练营

NAME: Spartan 4-weeks Adult Training Camp

教练:SGX 认证教练: 孙圣旺

Coach: SGX coach : Shengwang Sun

开课日期

Date: 2021.5.1 – 2021.5.23

| 四周训练营课程安排 - 核橙健身私教工作室 (孙圣旺) |                           |                           |
|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 计划周期                        | 周六                        | 周日                        |
| 第一周/上课时间                    | 2021/5月/1日<br>9:20-10:40  | 2021/5月/2日<br>9:20-10:40  |
| 课程内容                        | 斯巴达讲解+体能测试+ 综合体能训练        | 障碍解析+综合体能训练               |
| 第二周/上课时间                    | 2021/5月/8日<br>9:20-10:40  | 2021/5月/9日<br>9:20-10:40  |
| 课程内容                        | 耐力训练+心肺训练                 | 障碍解析+综合体能训练               |
| 第三周/上课时间                    | 2021/5月/15日<br>9:20-10:40 | 2021/5月/16日<br>9:20-10:40 |
| 课程内容                        | 功能性力量训练+核心训练              | 耐力训练+灵活性训练                |
| 第三周/上课时间                    | 2021/5月/22日<br>9:20-10:40 | 2021/5月/23日<br>9:20-10:40 |
| 课程内容                        | 通关技巧+综合体能训练               | 体能测试+灵活性训练                |

课程内容: 8 次斯巴达障碍解锁及综合体能训练

Course content: 8 Spartan obstacle trainings and physical trainings

报名费用: 1599 元/人

Registration fee: 1599 RMB/person

名额限制: 8 人/每节, 最少开班人数: 3 人

Limited spots: 8 / session Minimum capacity :3

课程地点: 核橙健身私教工作室

Orange core fitness

天津市河西区永安道罗马花园一期 B1 栋 2201

Venue: 2201, building B1, phase I, Rome Garden, Yong'an Road, Hexi District, Tianjin

