

# 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<br>19:00-20:00   | 2021/5/8 周六<br>10:30-11:30  | 2021/5/9 周日<br>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<br>19:00-20:00 | 2021/5/15 周六<br>10:30-11:30 | 2021/5/16 周日<br>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<br>19:00-20:00 | 2021/5/22 周六<br>10:30-11:30 | 2021/5/23 周日<br>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



