BCROSSRUN CHAMP 16

RULEBOOK & STANDARDS

12.-13. 2026 | PVA EXPO PRAHA

1

RULEBOOK

BRIEFING

ATLETI A TÝMY BUDOU INFORMOVÁNI O WORKOUTU PROSTŘEDNICTVÍM TOHOTO DOKUMENTU A VIDEO BRIEFINGU PŘES OFICIÁLNÍ ÚČTY NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH. JE ODPOVĚDNOSTÍ KAŽDÉHO ATLETA A TÝMU SI PROČÍST NEBO PODÍVAT NA BRIEFING A SEZNÁMIT SE STANDARDY PROSTŘEDNICTVÍM TĚCHTO DOKUMENTŮ.

ORGANIZÁTOR SI VYHRAZUJE PRÁVO NA JAKOUKOLIV ZMĚNU V DISCIPLÍNÁCH, ORGANIZAČNÍM PLÁNU A HARMONOGRAMU ZÁVODNÍHO DNE.

ONLINE BRIEFING JE VŽDY JEDEN DEN PŘED ZÁVODEM.

PRÁVA A POVINNOSTI JUDGE

JUDGE POČÍTÁ KAŽDÝ REP NAHLAS, JASNĚ A ZŘETELNĚ. PO SPLNĚNÍ DANÉHO POČTU OPAKOVÁNÍ NA DANÉM CVIKU JUDGE DÁVÁ ZŘETELNÝ SLOVNÍ POKYN, ŽE ATET MŮŽE VYRAZIT NA TRAŤ.

JUDGE JE OPRÁVNĚN BĚHEM WORKOUT UPRAVIT POZICI VYBAVENÍ ATLETA POKUD HROZÍ BEZPROSTŘEDNÍ NARUŠENÍ BEZPEČNOSTI ATLETA, OSTATNÍCH SOUTĚŽÍCH NEBO JEMU SAMOTNÉMU. STANDARDS RULEBOOK

PRÁVA A POVINNOSTI ATLETA (TÝMU)

DOSTAVIT SE VČAS DO SEŘADIŠTĚ, KDE DOPORUČUJEME BÝT 15 MINUT PŘED ZAHÁJENÍM WORKOUTU. POKUD ZÁVODNÍK PŘIJDE PO STARTU WORKOUTU DLE HARMONOGRAMU, JEHO SKÓRE BUDE 0.

DODRŽOVAT STANDARDY, ŘÍDIT SE POKYNY JUNGE, HEAD JUDGE I POŘADATELŮ.

POKUD ATLET S VÝSLEDKEM NESOUHLASÍ, ZÁVODNÍK MŮŽE PODAT NÁMITKU HLAVNÍMU ROZHODČÍMU, A TO NEPRODLENĚ DO SKONČENÍ DANÉHO WORKOUTU.

TÝMOVÉ SLOŽENÍ

TÝM MŮŽE ZAČÍT PRACOVAT NA WORKOUTU, JAKMILE TAM BUDOU OBA ČLENOVÉ TÝMŮ, NE DŘÍVE.

VYBĚHNUTÍ ATLETŮ Z WORKOUTU LZE AŽ PO SPLNĚNÍ VŠECH OPAKOVÁNÍ DANÉHO WORKOUTU, NE DŘÍVE.

ČLENOVÉ TÝMU SE U CVIKŮ STŘÍDAJÍ LIBOVOLNĚ DLE STANDARDU JEDNOTLIVÝCH CVIKŮ.

2

VYHRAZENÁ PRÁVA

© 2026 BCROSS CHALLENGE. VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA.

JAKÁKOLIV ČÁST TOHOTO DOKUMENTU NESMÍ BÝT UŽITA (ZEJM. KOPÍROVÁNA, ZVEŘEJŇOVÁNA, ŠÍŘENA ČI JINAK REPRODUKOVÁNA) BEZ PŘEDCHOZÍHO PÍSEMNÉHO UDĚLENÍ OPRÁVNĚNÍ K UŽITÍ AUTORSKÉHO DÍLA ZE STRANY BCROSS CHALLENGE S. R. O. UŽITÍM AUTORSKÉHO DÍLA BEZ PŘEDCHOZÍHO PÍSEMNÉHO UDĚLENÍ OPRÁVNĚNÍ K TAKOVÉMU UŽITÍ JE NEZÁKONNÝM JEDNÁNÍM, JÍMŽ SE VYSTAVUJETE RIZIKU POSTIHU DLE PŘÍSLUŠNÝCH PRÁVNÍCH PŘEDPISŮ.

3

HARMONOGRAM

BUDE ZVEŘEJNĚN 1.12.2026

4

WORKOUTS

FUN/SPORT

EVERY RUN
800 M

1 — 2000 M ECHO BIKE

2 — FARMERS CARRY
150 M

3 — 1-10x KTB DEADLIFT

4 — SKI ERG
1000 M

5 — 100x WALLBALLS

6 — WEIGHTED LUNGES
80 M

7 — 1000 M ROW ERG

8 — SLED PUSH & BURPEES

JEDNOTLIVCI/TEAM

KATEGORIE	FUN MUŽI	FUN ŽENY	SPORT MUŽI	SPORT ŽENY	MIX FUN	MIX SPORT
			RUN 800 M			
1.ECHO BIKE	2000 M	2000 M	2000 M	2000 M	2000 M	2000 M
			RUN 800 M			
2.DOUBLE DB CARRY	2X 22,5 KG 150 M (TEAM 2X 150M)	2X 15 KG 150 M (TEAM 2X 150M)	2X 30 KG 150 M (TEAM 2X 150M)	2X 22,5 KG 150 M (TEAM 2X 150M)	2X 22,5/15 KG 150 M (TEAM SYNCHRO)	2X 30/22,5 KG 150 M (TEAM SYNCHRO)
			RUN 800 M			
3.DOUBLE KTB DEADLIFT LADDER	1-10 24 KG (TEAM 1-10-10-1)	1-10 16 KG (TEAM 1-10-10-1)	1-10 32 KG (TEAM 1-10-10-1)	1-10 24 KG (TEAM 1-10-10-1)	1-10 16 KG (TEAM 1-10-10-1)	1-10 24 KG (TEAM 1-10-10-1)
			RUN 800 M			
4.SKI ERG	1000 M (DUMPER 7)	1000 M (DUMPER 5)	1000 M (DUMPER 7)	1000 M (DUMPER 5)	1000 M (DUMPER 6)	1000 M (DUMPER 6)
			RUN 800 M			
5.WALL BALLS	100X (6 KG)	100X (4 KG)	100X (9 KG)	100X (6 KG)	100X (M 6 KG) (Ž 4 KG)	100X (M 9 KG) (Ž 6 KG)
			RUN 800 M			
6.SANDBAG LUNGES	**80 M (20 KG)**	**80 M (10 KG)**	**80 M (30 KG)**	**80M (20 KG)**	**80M (10 KG)**	**80M (20 KG)**
			RUN 800 M			
7.ROW	1000 M (DUMPER 7)	1000 M (DUMPER 5)	1000 M (DUMPER 7)	1000 M (DUMPER 5)	1000 M (DUMPER 6)	1000 M (DUMPER 6)
			RUN 800 M			
8.SLED PUSH & BURPEE	4X 2 M+ 10BURPEES 8 M 150 KG	4X 2 M+ 10BURPEES 8 M 110 KG	4X 2 M+ 10BURPEES 8 M 190 KG	4X 2 M+ 10BURPEES 8 M 130 KG	4X 4 M+ 10BURPEES 16 M 130 KG	4X 4 M+ 10BURPEES 16 M 170 KG

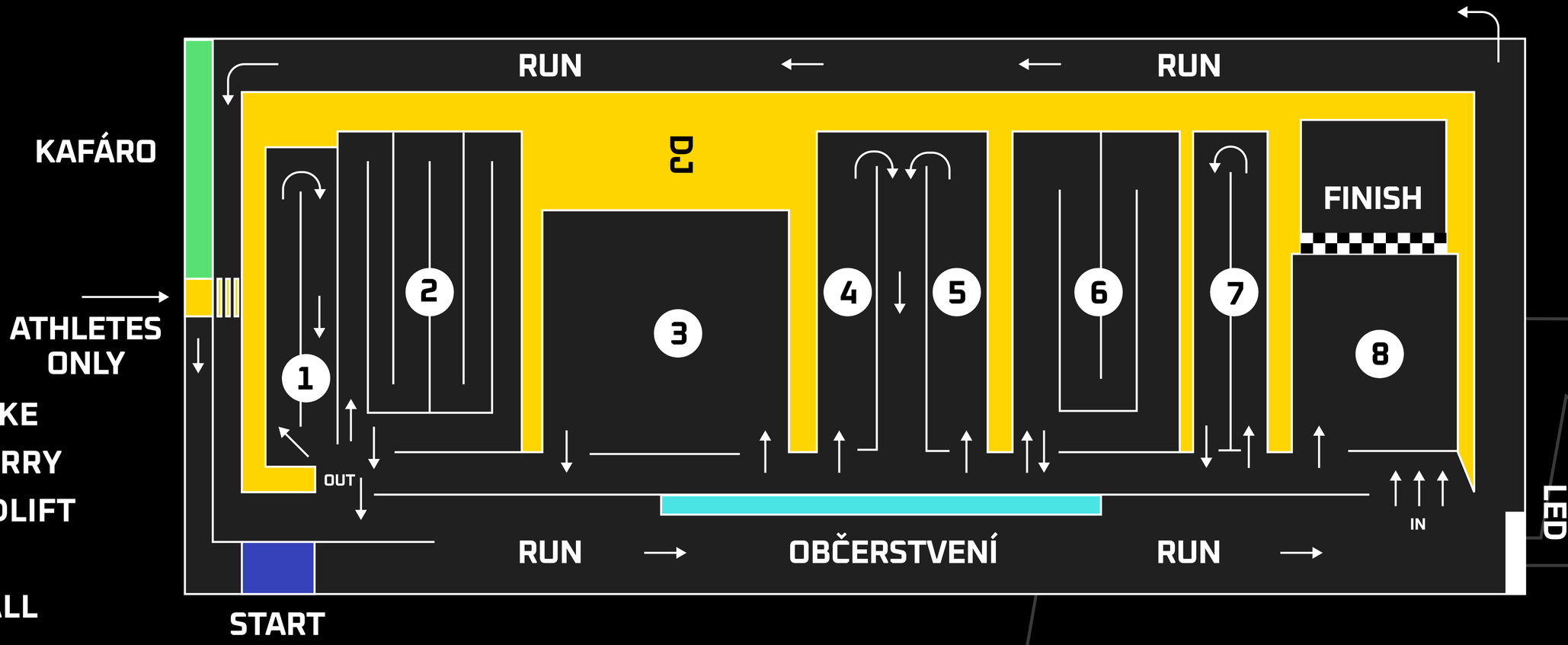
FINISH

5

AREÁL

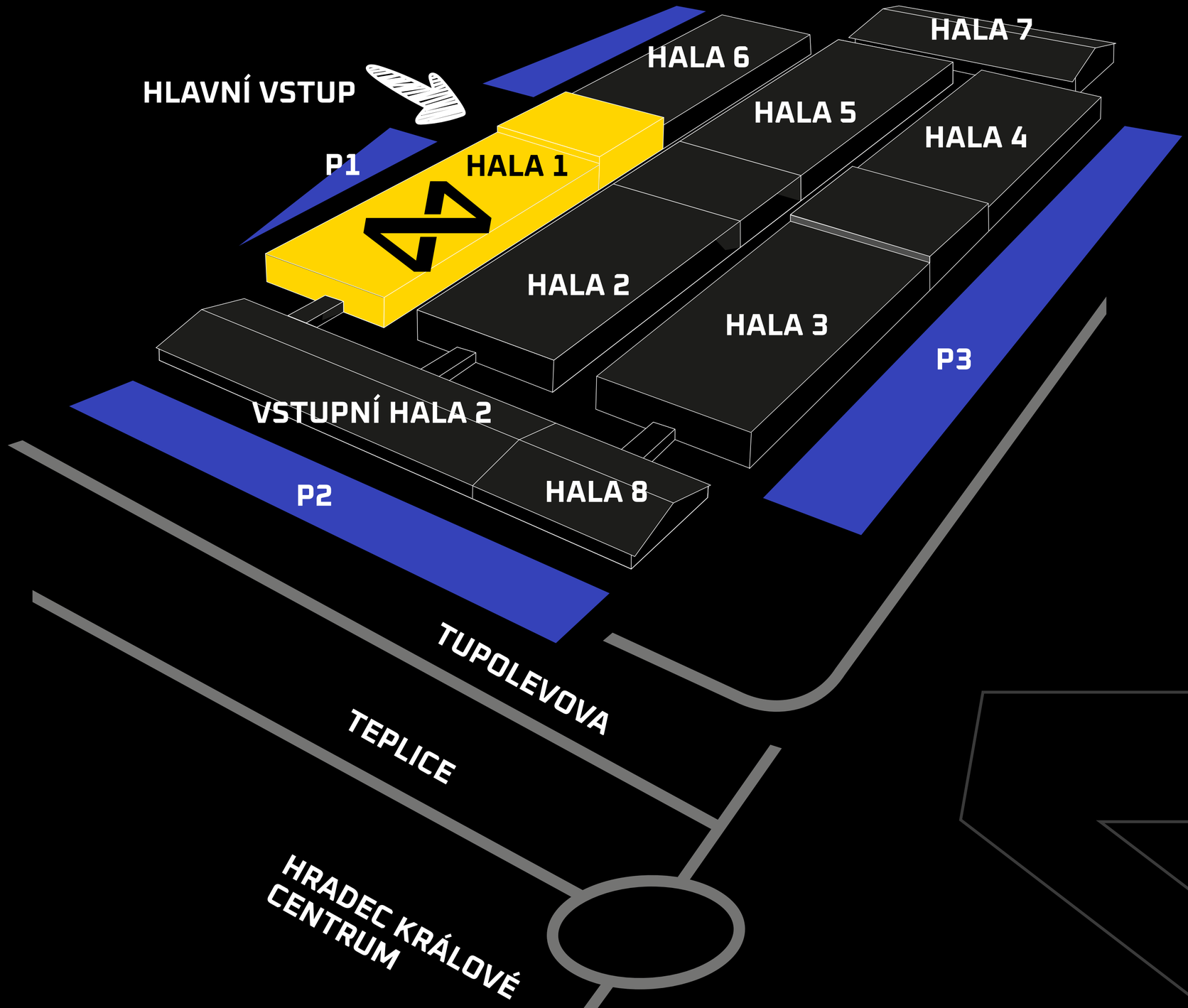
SCHÉMA AREÁLU
PVA EXPO PRAHA

HALA Č.1



1. ECHO BIKE
2. DB F. CARRY
3. KB DEADLIFT
4. SKI ERG
5. WALLBALL
6. LUNGES
7. ROW ERG
8. SLED PUSH

KUDY K NÁM?


HLAVNÍ VSTUP
HALA 6
HALA 7
HALA 5
HALA 4
P1
HALA 1
HALA 2
HALA 3
P3
VSTUPNÍ HALA 2
P2
HALA 8
TUPOLEVOVA
TEPLICE
HRADEC KRÁLOVÉ
CENTRUM

6

STANDARDS

RUN 800 M

BĚH MEZI STANOVIŠTĚMI.
PRO SPLNĚNÍ STANDARDU OKROHU DLOUHÝCH 800M JE NUTNÉ VŽDY SPLNIT 3 KOLA BĚHU, JEDNO KOLO MĚŘÍ 266M.

BĚH JE MEZI WORKOUTY CELKEM 8×

FAST LINE

FAST LINE JE VŽDY NA LEVÉ STRANĚ, TEDY NA VNITŘNÍ STRANĚ OKRUHU / DRÁHY, A SLOUŽÍ PRO RYCHLEJŠÍ ZÁVODNÍKY K PLYNULÉMU PŘEDBÍHÁNÍ. POKUD NEBĚŽÍŠ RYCHLEJŠÍ TEMPO, DRŽ SE VPRAVO, ABY JSI NEPŘEKÁŽEL OSTATNÍM. POMALEJŠÍ ZÁVODNÍCI JSOU POVINNI UHNOUT DO PRAVÉ STRANY A NECHAT LEVOU STRANU VOLNOU.

FAST LINE
TEMPO PŘIBLIŽNĚ 4:00 MIN/KM A RYCHLEJŠÍ

1

2000M
ECHO BIKE

ATLET JE POVINEN DODRŽOVAT POKYNY JUDGES OHLEDNĚ OBSLUHY TRENAŽÉRU. POKUD MU NEBUDE VÝSLOVNĚ POVOLENO OBSLUHOVÁNÍ / NASTAVENÍ DISPLEJE, JE ZAKÁZÁNO SE DISPLEJE STROJE JAKKOLIV DOTÝKAT.

BĚHEM WORKOUTU JE POVOLENO VÝŠKU SEDLA DLE POTŘEBY. ALTET SE PŘI JÍZDĚ NEMUSÍ DOTÝKAT ZADKEM SEDLA. ATLET MŮŽE OPUSTIT KOLO AŽ VE CHVÍLI, KDY SE NA DISPLEJI OBJEVÍ DANÝ POČET KALORIÍ. ATLET SE DISPLEJE NEDOTÝKÁ, AVŠAK JE POVINEN SI ZKONTROLOVAT, ŽE DISPLEJ BĚŽÍ A KOLO JE AKTIVNÍ.

V PŘÍPADĚ ZJIŠTĚNÍ JAKÉHOKOLIV PROBLÉMU, MUSÍ ATLET TENTO PROBLÉM NEPRODLENĚ OHLÁSIT VEDOUCÍ STANOVIŠTĚ
A POSTUPOVAT DÁLE DLE JEHO INSTRUKCÍ.

2

FARMERS CARRY 150M

CVIK ZAČÍNÁ UCHYCENÍM JEDNORUČEK, ATLET DRŽÍ V POZICI FARMER CARRY (PODÉL TĚLA). START I KONEC DRAHY JE ZA ČÁROU. STŘÍDÁNÍ ATLETŮ U TÝMŮ JE LIBOVOLNÉ (TEAM MIX SYNCHRO). ATLET PO SPLNĚNÍ WORKOUTU VRACÍ JEDNORUČKY ZPĚT DO VYHRAZENÉ ZÓNY. ČINKA NENÍ ODHOZOVÉ NÁČINÍ A PROTO ZA JAKÉKOLIV ODHOZENÍ JE PENALIZACE. JDE NÁM PŘEDEVŠÍM O VAŠÍ BEZPEČNOST. SMĚR JE POUZE V PŘED.

SPORT 150M
MUŽI 2X 30KG / ŽENY 2X 22KG
SPORT TEAM 2X 150 M

FUN 150M
MUŽI 2X 22 KG / ŽENY 2X 15 KG
FUN TEAM 2X 150M

TEAM MIX - 150M SYNCHRO (OBA ATLETI)
FUN - MUŽI 2X 22.5 KG, ŽENY 2X 15KG
SPORT - MUŽI 2X 30 KG, ŽENY 2X 22.5 KG

3

1-10x
KTB DEADLIFT

ATLET ZAČÍNÁ KAŽDÉ OPAKOVÁNÍ SE DVĚMA KETTLEBELLAMA POLOŽENÝMA NA ZEMI PO STRANÁCH TĚLA. CVIK ZAČÍNÁ NÁSTUPEM DO PRVNÍHO POLE KDE ATLET UDĚLÁ PRVNÍ OPAKOVÁNÍ. PO PROVEDENÍ PLATNÉHO OPAKOVÁNÍ POSTUPUJE DÁLE DO DRUHÉHO POLE, KDE UDĚLÁ DVĚ OPAKOVÁNÍ, TŘETÍ TŘI, ČTVRTÉ ČTYŘI A TAKTO POSTUPUJE DÁLE AŽ DO 10. (V TEAMU ATLETI JEDOU 1 AŽ 10 A POTÉ ZPÁTKY DO 1). PLATNÉ OPAKOVÁNÍ SE POČÍTÁ ZE SPODNÍ POZICE, KDY ATLET OBA KTB UCHOPÍ, ZPEVNÍ STŘED TĚLA A S ROVNÝMI ZÁDY PROVEDE MRTVÝ TAH DO VZPŘÍMENÉ POZICE. V HORNÍ FÁZI SE MUSÍ DOSTAT DO PLNÉ EXTENZE – TO ZNAMENÁ ÚPLNĚ PROPNUTÁ KOLENA, KYČLE A VZPŘÍMENÝ TRUP V JEDNÉ LINII. KETTLEBELL ZŮSTÁVAJÍ CELOU DOBU V RUKÁCH, BEZ HOUPÁNÍ, A JSOU KONTROLOVANĚ DOPROVÁZENY ZPĚT NA ZEM. KAŽDÉ OPAKOVÁNÍ ZAČÍNÁ ZNOVU ZE ZEMĚ.

TEAM – JDE POČET OPAKOVÁNÍ 1-10, 10-1, KDE STŘÍDÁNÍ JE LIBOVOLNÉ.

VÁHY DLE KATEGORIE NALEZNETE V TABULCE

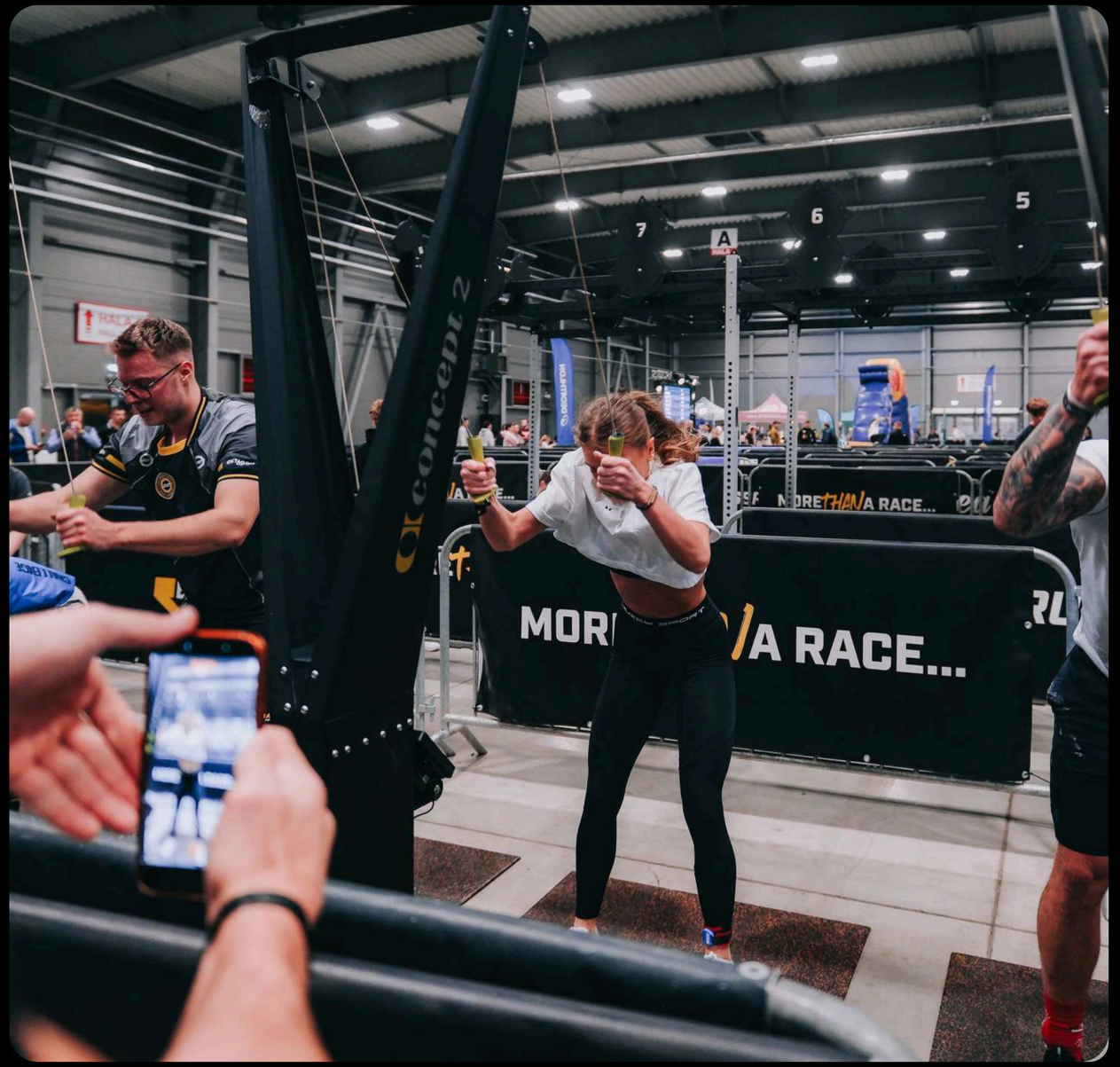
4

1000 M
SKI ERG

ATLET JE POVINEN DODRŽOVAT POKYNY JUDGES OHLEDNĚ OBSLUHY TRENAŽÉRU. POKUD MU NEBUDE VÝSLOVNĚ POVOLENO OBSLUHOVÁNÍ/NASTAVENÍ DISPLEJE, JE ZAKÁZÁNO SE DISPLEJE STROJE JAKKOLIV DOTÝKAT. ATLET MŮŽE OPUSTIT STANOVIŠTĚ AŽ VE CHVÍLI, KDY SE NA DISPLEJI OBJEVÍ DANÝ POČET METRŮ.ATLET JE POVINEN SI ZKONTROLOVAT, ŽE DISPLAY BĚŽÍ A TRENAŽER JE AKTIVNÍ. V PŘÍPADĚ ZJIŠTĚNÍ JAKÉHOKOLIV PROBLÉMU, MUSÍ ATLET TENTO PROBLÉM NEPRODLENĚ OHLÁSIT SVÉMU JUDGOVI A POSTUPOVAT DÁLE DLE JEHO INSTRUKCÍ.

DUMPER:

MUŽI - 7
MIX - 6
ŽENY - 5



5

100x
WALLBALLS

CVIK ZAČÍNÁ VE SPODNÍ POZICI DŘEPU – KYČELNÍ KLOUB SE MUSÍ DOSTAT POD ÚROVEŇ KOLENE, V HORNÍ POZICI JE NUTNÝ DOTYK MÍČE TERČE (PŘÍPADNĚ NAD STANOVENOU ČÁROU) VE VÝŠCE PRO PŘÍSLUŠNOU KATEGORII. NENÍ POVOLENO MEDICINBAL CHYTNOU VE VZDUCHU PO ODRAZU ZE ZEMĚ.

VÝŠKA TERČE – MUŽI 305 CM, ŽENY 270 CM

SPORT - 9 KG MUŽI / 6 KG ŽENY
FUN - 6 KG MUŽI / 4 KG ŽENY

6

WEIGHTED LUNGES
80 M

ATLET DRŽÍ SANDBAG NA ZÁDECH (ZA HLAVOU). JEDNÁ SE O SPECIÁLNÍ SB S ÚCHYTY. START JE VŽDY ZA PŘEDEM VYZNAČENOU ČÁROU. U VÝPADU MUSÍ BÝT DOTYK KOLENE ZEMĚ. PRO PLATNÉ OPAKOVÁNÍ VE VZPŘÍMENÉ POLOZE JE NUTNÉ MÍT DOPNUTÁ KOLENA A KYČLE. JE POVINNÉ STŘÍDAT NOHY DO KAŽDÉHO VÝPADU (ALTERNATING). ATLET PO SPLNĚNÍ WORKOUTU VRACÍ SB ZPĚT DO VYHRAZENÉ ZÓNY. SMĚR JE POUZE V PŘED.

JEDNOTLIVCI

FUN ŽENY- 10 KG
FUN MUŽI- 20 KG
SPORT ŽENY- 20 KG
SPORT MUŽI- 30 KG

TÝMY

FUN ŽENY- 10 KG
FUN MUŽI- 20 KG
SPORT ŽENY- 20 KG
SPORT MUŽI- 30 K

TÝMY MIX

FUN MIX
Ž-10 KG M-20KG
SPORT MIX
Ž-20 KG M-30KG

7

1000 M
ROW ERG

UPRAVENÍ NÁŠLAPŮ JE POVOLENO. OBTÍŽNOST DUMPER JE DLE VAŠÍ KATEGORIE. BĚHEM WORKOUTU JE POVOLENO MĚNIT NASTAVENÍ NÁŠLAPŮ DLE POTŘEBY. ATLET MŮŽE OPUSTIT VESLO AŽ VE CHVÍLI, KDY SE NA DISPLEJI OBJEVÍ DANÝ POČET METRŮ. ATLET JE POVINEN SI ZKONTROLOVAT, ŽE DISPLAY BĚŽÍ A VESLO JE AKTIVNÍ. V PŘÍPADĚ ZJIŠTĚNÍ JAKÉHOKOLIV PROBLÉMU, MUSÍ ATLET TENTO PROBLÉM NEPRODLENĚ OHLÁSIT JUDGOVI A POSTUPOVAT DÁLE DLE JEHO INSTRUKCÍ.

DUMPER:

MUŽI - 7
MIX - 6
ŽENY - 5

8

1 SLED PUSH & BURPEES
16 M, 40x BURPESS

ATLET ZAČÍNÁ ZA SANĚMI A NEJPRVE JE DOTLAČÍ PO VYZNAČENÉ DRÁZE 2 METRY. SANĚ MUSÍ BÝT TLAČENY OBĚMA RUKAMA A VEDENY TĚLEM VPŘED V KONTROLOVANÉM POHYBU. PO DOKONČENÍ ÚSEKU (2 M) SE ATLET VRACÍ ZPĚT DO VÝCHOZÍHO PROSTORU NA ZAČÁTKU DRÁHY, KDE PROVEDE PŘEDEPSANÝ POČET ANGLIČÁKŮ (BURPEES). HRUDNÍK I STEHNA SE MUSÍ PŘI KAŽDÉM OPAKOVÁNÍ DOTKNOUT ZEMĚ, NÁSLEDUJE VÝSKOK A TLESKNUTÍ NAD/ZA HLAVOU. KAŽDÉ KOLO VŽDY ZAČÍNÁ TLAČENÍM SANÍ, PO KTERÉM NÁSLEDUJÍ ANGLIČÁKY VE VYHRAZENÉM PROSTORU NA STARTU.
PO DOKONČENÍ 4 ÚSEKŮ PO |2M ATLET ODTLAČÍ SANĚ ZPĚT (8 M) NA START A POKRAČUJE DO CÍLE.

TEAM: PRO TEAM SLED PUSH ATLETI ZAČÍNAJÍ TLAČENÍM SANÍ S ANGLIČÁKY, KTERÉ DĚLAJÍ NA STARTU. SEKTORY NA TLAČENÍ JSOU DLOUHÉ 4 M A JSOU 4X. PO KAŽDÉM SEKTORU NÁSLEDUJE 10 BURPEES. PO DOKONČENÍ TLAČENÍ S ANGLIČÁKY NÁSLEDUJE SAMOTNÉ TLAČENÍ. V TÝMU JE CELKEM 16 M = 2 ROVINKY, AŽ POTÉ BĚŽÍ DO CÍLE. STŘÍDÁNÍ ATLETŮ NA TLAČENÍ NEBO DĚLENÍ ANGLIČÁKŮ JE LIBOVOLNÉ.

VÁHY DLE KATEGORIE NALEZNETE V TABULCE

7

DOPLŇUJÍCÍ INFO

ADRESA ZÁVODU A PARKOVÁNÍ

- BERANOVÝCH 667, 199 00 PRAHA 9 -LETŇANY
- P1,P2 A P3
- PARKOVÁNÍ 200,- DEN

REGISTRACE

- DLE HARMONOGRAMU
- ZVEŘEJNĚNÍ 1.12.
- DOPORUČUJEME MIN. HODINU PŘED STARTEM

ŠATNY

- V AREÁLU SE NACHÁZÍ ŠATNA, NEDOPORUČUJEME SI TAM NECHÁVAT VĚCI.
- NAJDETE JE VYZNAČENÉ NA MAPĚ AREÁLU

ČIP SYSTÉM

- KAŽDÝ ZÁVODNÍK OBDRŽÍ PŘI REGISTRACI MĚŘÍCÍ ČIP NA KTERÝM JE ČÍSLO.
- DOPORUČUJEME HO ZKONTROLOVAT SE SOUBOREM ČIPŮ.
- ATLET JE POVINEN HO PŘIPNOUT NAD KOTNÍK, NE JINAM.
- PO ZÁVODĚ MUSÍ ATLET ODEVZDAT ČIP.
- ORGANIZÁTOR MŮŽE CHTÍT NÁHRADU ŠKODY VZNIKLOU ZA NEODEVZDANÝ STARTOVNÍ ČIP.

FOTOGALERIE

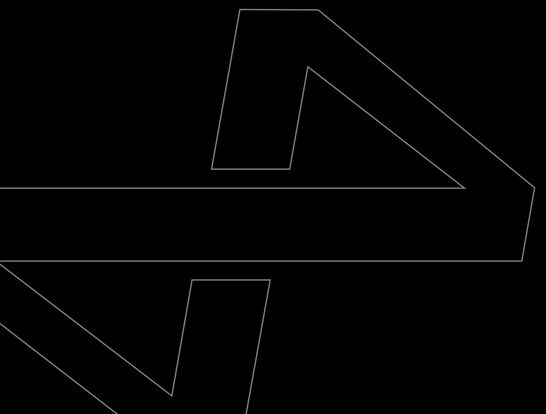
- NA REGISTRAČNÍM PORÁLE WODCOMP.APP BUDOU V SEKCI ZÁVODUN DO 7 DNŮ NAHRÁNY FOTOGRAFIE ZA AKCE, KTERÉ BUDOU PRO ÚČASTNÍKY ZPOPLATNĚNY 300,-

VSTUP

- NA AKCI 200,- KČ
- DĚTI DO 12 LET FREE
- DOG FRIEDLY

BAG DROP

- PRO ATLETY FREE



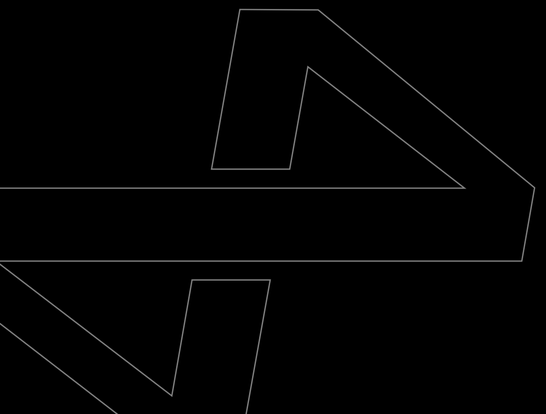
ŠTAFETA

- ŠTAFETA JE SLOŽENA ZE 4 ATLETŮ, Z TOHO MINIMÁLNĚ 1 MUSÍ BÝT ŽENA
- KAŽDÝ ČLEN ŠTAFETY MUSÍ ABSOLVOVAT 1X BĚH + 1 WORKOUT = 1 CELÝ ÚSEK AŽ POTÉ SE MŮŽE VYSTŘÍDAT.
- PŘEDÁVKA ŠTAFETY (ČIPU) PROBÍHÁ VŽDY AŽ PO WORKOUTU, TEDY KAŽDÝ ATLET ZAČÍNÁ SVŮJ ÚSEK BĚHEM A KONČÍ HO PŘEDÁVKOU
- ŠTAFETY VE VYZNAČENÉ ZÓNĚ PO WORKOUTU

- PO CELOU DOBU ŠTAFETOVÉHO ZÁVODU JSOU VŠICHNI ZBÝVAJÍCÍ ČLENOVÉ ŠTAFETY VE VYHRAZENÉM PROSTORU PRO PŘEDÁVKU
- NASAZENÍ ATLETŮ NA JEDNOTLIVÉ ÚSEKY JE ČISTĚ NA ZVÁŽENÍ A ROZHODNUTÍ ŠTAFETY, KAŽDÝ Z ATLETŮ ŠTAFETY MUSÍM ABSOLVOVAT 2 CELÉ ÚSEKY.
- PO POSLEDNÍ PŘEDÁVCE SE ČLENOVÉ ŠTAFETY SPOLEČNĚ PŘESOUVAJÍ NA POSLEDNÍ 8. STANOVIŠTĚ (SLED-PUSH + BURPEES) KDE MOHOU FANDIT A PODPOROVAT SVÉHO ČLENA A PO DOKONČENÍ WORKOUTU SPOLEČNĚ S NÍM DOBÍHAJÍ DO CÍLE

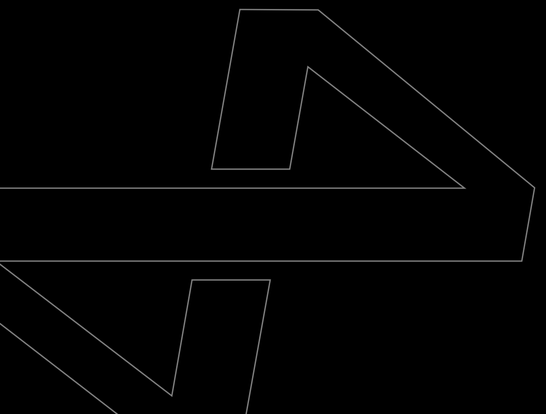
- HLAVNÍM SMYSLEM ŠTAFETOVÉHO ZÁVODU JE JEHO VYSOKÁ ATRAKTIVITA KVŮLI JEHO RYCHLOSTI A DYNAMICE, PROTO DOPORUČUJEME SYSTÉM:
- 1. ATLET - 1. A 5. ÚSEK, 2. ATLET - 2. A 6. ÚSEK, 3. ATLET - 3. A 7. ÚSEK, 4. ATLET - 4. A 8. ÚSEK

WORKOUT V ÚROVNI MIX FUN



STRONG

- SÍLA, TECHNIKA, VÝKON
- UROVEŇ DISCIPLÍN Z KATEGORIE SPORT
- KATEGORIE JE URČENÁ PRO SOUTĚŽIVÉ SPORTOVCE, KTEŘÍ JSOU PŘIPRAVENI JÍT NAPLNO.
- ŽÁDNÝ BĚH – JEN TY, WORKOUT A POŘÁDNÁ PORCE DISCIPLÍN.
- PROCHÁZÍŠ STANOVIŠTĚ JEDNO PO DRUHÉM A VŠUDE JEDEŠ NA MAXIMUM.
- ČEKÁ TĚ KOMBINACE SÍLY, TECHNIKY A VÝBUŠNOSTI – BEZ KOMPROMISŮ.
- PERFEKTNÍ PRO TY, CO HLEDAJÍ ČISTĚ SILOVOU VÝZVU A CHTĚJÍ POROVNAT SVOJE SCHOPNOSTI S OSTATNÍMI.
- IDEÁLNÍ PRO SPORTOVCE, KTEŘÍ MILUJÍ TVRDÝ TRÉNINK A CHTĚJÍ SE POSUNOUT.



8

PARTNERS

BCROSSRUN

UNDER ARMOUR

DOMARO trans

DECATHLON

nutribullet

filbec 100% voda

IONTMAX

Sweaty

Reklamni Plachty.cz

WODCOMP

PEUGEOT

AUTO ICEANY

BCROSSGYM

MANA

KINGS BY BCROSS

JOHNNY SERVIS®

CARMEX®