

NUOTO CLUB MILANO - SETTORE MASTER



Swim Virtual Race

in Video Conference

IL NOSTRO RINGRAZIAMENTO DAL MONDO
DEL NUOTO A TUTTI I MEDICI E INFERMIERI

1° TROFEO MASTER #ITALIACONVOI



**DIMOSTRA CHE SEI UN ATLETA
ANCHE FUORI DALL'ACQUA**

Manifestazione organizzata da: Nuoto Club Milano

In collaborazione con: BullsWorkout®

Responsabile della Manifestazione: Ombretta Cannizzaro

**SAVE
THE
DATE**
26
APRILE

IMPIANTO:

Le Gare si svolgeranno presso CASA PROPRIA

CARATTERISTICHE DELL'IMPIANTO:

Collegamento via **ZOOM**

QUANDO*:

26 Aprile – Domenica

ORARI:

ore 10.00 : Riscaldamento

ore 10.30 : 100 MX – 100 DO – 100 SL – 100 FA – 100 RA

ore 14.30 : Riscaldamento

ore 15.00 : 50 DO – 50 SL – 50 FA – 50 RA

* *Gli orari sono indicativi e verranno confermati dopo la chiusura delle iscrizioni*

INFORMAZIONI / REFERENTI ORGANIZZATIVI:

Ombretta Cannizzaro - bettac73@yahoo.it

Camilla Solesin - camilla.solesin@yahoo.it

Marco Pernumian - marco.pernumian@gmail.it

REGOLAMENTO:

Ogni atleta potrà iscriversi ad un massimo di due gare. Le gare sui 50 metri sono da disputarsi a tempo (maggior numero di ripetizioni in 1 minuto).

Le gare sui 100 metri prevedono l'esecuzione dello stesso numero di ripetizioni dell'esercizio (100 reps).

Le prestazioni saranno giudicate da una giuria tecnica composta da Top Trainers Bullsworkout®

INFO LOGISTICHE:

il link per accedere alla diretta **ZOOM** verrà fornito dopo l'iscrizione.

*Walter
Vaccarich*

NUOTO CLUB MILANO - SETTORE MASTER



Swim Virtual Race

in Video Conference

IL NOSTRO RINGRAZIAMENTO DAL MONDO
DEL NUOTO A TUTTI I MEDICI E INFERMIERI

1° TROFEO MASTER #ITALIACONVOI



**DIMOSTRA CHE SEI UN ATLETA
ANCHE FUORI DALL'ACQUA**

Manifestazione organizzata da: Nuoto Club Milano

In collaborazione con: **BullsWorkout®**

Responsabile della Manifestazione: **Ombretta Cannizzaro**

**THE
SAVE
DATE**
26
APRILE

STILI GARA:

MX:



BURPEE

FA:



BUTTERFLY SIT UP

DO:



BRIDGE UP

RA:



FROG SQUAT JUMP

SL:



PUSH UP

*Walter
Vaccarich*