



## **Virtuel Kettlebell konkurrence**

Fredag d. 2. oktober kl. 16 afholder vi en virtuel kettlebell konkurrence.

Konkurrencen er for alle, uanset om du har prøvet at træne med kettlebells eller ej.

De 3 discipliner er:

10 min eller 5 min overhead anyhow (perfekt til begyndere)

10 min eller 5 min freestyle SSST snatch

10 min GS snatch (må kun skifte hånd én gang)

Du kan selv bestemme, om du vil prøve én eller flere af disciplinerne.

Programmet er som følger:

Kl 16:00 laver Thierry fælles opvarmning, og viser alle de nødvendige teknikker

Kl 16:30 starter konkurrencerne

Vi håber på, at se så mange så muligt. I er velkomne til at medbringe venner, familie osv. Husk at det er ikke nødvendigt, at have erfaring med kettlebells, for at deltage.

Med venlig hilsen  
Teamet bag  
Fitness4life



**Annebergvej 14 – 9000 Aalborg – Tlf. 98151590**  
**[www.fitness4life.dk](http://www.fitness4life.dk)**