



ResMLVH. Reserviläis- monilaji-voimailuharjoittelu

ResMLVH, on Vantaan crossfitin kanssa yhteistyössä kehitetty voimailumuoto, jossa pyritään simuloimaan taistelijan toimintoja taistelukentällä sekä vahvistamaan lisäpainojen tai omankehon painon avulla fyysistä toimintakykyä.

Taistelijan toimintoja taistelukentällä mm.

Marssiminen (jalka, pyörä, hiihto), kantaminen, nostaminen, työntäminen, vetäminen, lyöminen, kaivaminen, portaiden nouseminen, kiipeäminen, roikkuminen, hyppääminen eteenpäin, ylös, sivuille, tasapainoilu eri pinnoilla, juokseminen, liikkuminen ketterästi eri alustoilla ja tasoilla, konttaaminen, ryömiminen, heittäminen, ampuminen eri asennoissa, lähitaistelemisen välineiden kanssa tai ilman jne.....

ResMLVH:a on mahdollisuus harjoitella Vantaa crossfit salilla kerran viikossa, sunnuntaisin!

Ensimmäinen käynti eli tutustuminen on **ILMAINEN**, jatkossa Vantaan crossfit hinnoittelee harjoitusmaksun.

Mikäli kiinnostuit ota yhteys ja ilmoittaudu mukaan!

s.p

jesse@crossfitvantaa.com

jussi.haapalainen@edu.hel.fi

WWW. linkit

<https://fi-fi.facebook.com/crossfitvantaa/>

Vantaa crossfit

<https://resmlh.blogspot.fi/>

Reserviläis-monilajiharjoittelu blogi