

CROSSFIT 2014

THE BEST OF THE BEAST



by **GNC**

Ciudades y Fechas

Guadalajara 4 de Octubre (Por Confirmar)
Monterrey 1 de Noviembre Parque Fundidora
D.F. (México) 29 de Noviembre Explanada Benito Juárez

Premiación

RX (Varonil y *Femenil)	Avanzado (Varonil y Femenil)
1er \$10,000	1er \$7,000
2do \$8,000	2do \$5,000
3er \$6,000	3er \$3,000

Categoría

RX / Avanzado

Cupo Limitado

RX	Avanzado
30 Hombres	80 Hombres
10 Mujeres	30 Mujeres

Costo de recuperación

RX \$700 Avanzados \$600

Requisito para cada categoría

Rx / Hombres 30

- Snatch 165 lbs •Clean & Jerk 195 lbs
- Deadlift 315 •Muscle Ups Anillos
- Pistol •Handstand Walk
- HSPU estrictas Rope climb legless

Rx / Mujeres 10

- Snatch 115 lbs •Clean & Jerk 145 lbs
- Deadlift 225 lbs •Muscle Ups Anillos
- Pistol •HSPU estrictas
- Handstand Walk
- Rope climb legless

Avanzado Hombre 80

- Snatch 135 lbs
- Clean Jerk 185 lbs
- CTB •Ring Dips •HSPU (Handstand Push Ups)
- DU (doble under) •Rope climb

Avanzado / Mujer 30

- Snatch 85 lbs •Clean 95 lbs
- Pull Ups •HSPU (Handstand Push Ups) •DU (doble unders)
- Rope climb

Qué incluye tu cuota de recuperación

- Morril de competidor
- Playera de competidor.
- Shaker MuscleTech
- Toalla GNC.
- Membrecía Gold Card GNC.
- Brazaletes de competidor
- Souvenirs de los patrocinadores

Evento presentado por:



Horarios

Registro: 8:00 – 9:00 Competencia: 9:00 – 17:00
Premiación: 17:00 – 18:00

INSCRÍBETE EN:

Tiendas GNC en D.F., Gdl y Mty, Distrit CrossFit (Gdl), Evofit (Mty)

Más información visita gnc.com.mx

