

Military Cross Training

Esittely

Tavoite

Military Cross Trainingin tavoitteena on kehittää ja ylläpitää osallistujan fyysistä kuntoa yhdistetyllä voima- ja kestävyysharjoituksella.

Kenelle kurssi soveltuu

Kurssi soveltuu kaikille Military Cross Training harjoituksista kiinnostuneille reserviläisille ja siviileille. Mukaan tarvitset sisäliikuntavarusteet.

Suosittelavat esitiedot

Harjoitus järjestetään Töölössä, HRUP:n urheilusalissa. Harjoitus on keskiraskas.

Koulutuspaikka

Helsinki
Töölöntorinkatu 2B
00260 Helsinki