

ED. 2024

HN The CrossFit SUMMER CAMP

✿ 3 Y 4 DE AGOSTO ✿

..... FEATURED

HN CROSSFIT | MANU CARBALLO | JAVI GONZÁLEZ | KETTLEBELLME
FABIÁN BENEITO | ALICIA ORTUÑO | CAROL SATORRES

VENTA EXCLUSIVA EN LA WEB
WWW.HNCROSSFIT.COM



HN CROSSFIT
SUMMER CAMP 2024

EL PRIMER SUMMER CAMP DE CROSSFIT EN
VALENCIA CON LOS SEMINARIOS MÁS EXCLUSIVOS.



¡BIENVENID@S A LA PRIMERA EDICIÓN DE HN CROSSFIT SUMMER CAMP!

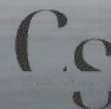
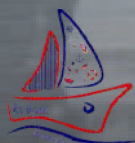
¡Desde HN Crossfit, estamos encantados de presentaros este nuevo evento!

Después de mucho darle vueltas y siempre con la necesidad e inquietud de aprender cada día más y con la mayor calidad, hemos decidido realizar la primera edición de 'HN CrossFit SUMMER CAMP'.

El objetivo ha sido claro; reunir a los más exclusivos profesionales de cada sector en un mismo fin de semana, para poder exprimir el CAMP de la mejor manera. ¡Ell@s no lo han dudado un minuto!

En definitiva, de parte de toda la organización, os esperamos con los brazos abiertos y muchas ganas de transmitir os todas y cada una de nuestras especialidades.

+34 641 80 28 99
www.hncrossfit.com



HN CROSSFIT
SUMMER CAMP 2024

EL PRIMER SUMMER CAMP DE CROSSFIT EN
VALENCIA CON LOS SEMINARIOS MÁS EXCLUSIVOS.



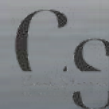
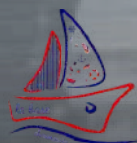
SUMMER
CAMP

CONTENIDO DEL CAMP

- ✓ 4 h. de Halterofilia con Javi González.
- ✓ 4 h. de Gimnásticos con Manu Carballo.
- ✓ 3 h. con Kettlebellme de la mano de Guillermo Pajuelo.
- ✓ 2 h. de Paddle Yoga en la Marina de Valencia con Alicia Ortuño.
- ✓ Masterclass con Fabián Beneito aprendiendo estrategias en WOD.
- ✓ Masterclass de Nutrición enfocada al Crossfit y competición.
- ✓ Catering en el box el sábado vinculado a la Masterclass de nutrición.
- ✓ Comida en restaurante el domingo en la Marina de Valencia.
- ✓ Fruta durante el Campus.
- ✓ ¡WODs y más!

+34 641 80 28 99

www.hncrossfit.com

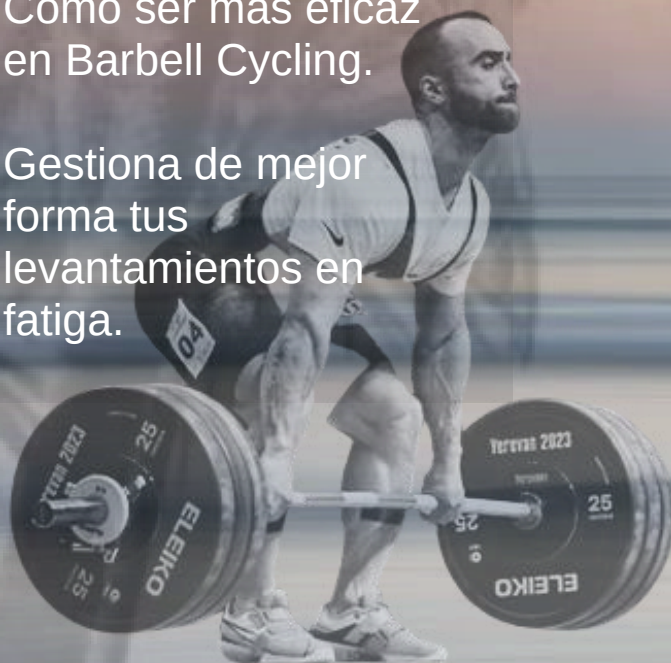


HN CROSSFIT SUMMER CAMP 2024

EL PRIMER SUMMER CAMP DE CROSSFIT EN
VALENCIA CON LOS SEMINARIOS MÁS EXCLUSIVOS.

HALTEROFILIA Con Javi González

- ✓ Mejora tus marcas en levantamientos olímpicos.
- ✓ Cómo ser más eficaz en Barbell Cycling.
- ✓ Gestiona de mejor forma tus levantamientos en fatiga.



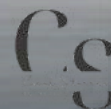
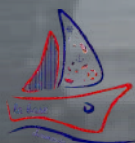
The CrossFit **SUMMER** CAMP

GIMNÁSTICOS Con Manu Carballo

- ✓ Aprende la eficiencia del Hollow .
- ✓ Se más eficiente en tus movimientos de barra y anillas.
- ✓ Encuentra la estabilidad en los movimientos de pino.



+34 641 80 28 99
www.hncrossfit.com



HNC CROSSFIT SUMMER CAMP 2024

EL PRIMER SUMMER CAMP DE CROSSFIT EN
VALENCIA CON LOS SEMINARIOS MÁS EXCLUSIVOS.

NUTRICIÓN Con Carol Satorres

- ✓ Aprende sobre macros y nutrientes.
- ✓ Mejora tu rendimiento en base a la alimentación.
- ✓ Tips de nutrición enfocadas al CrossFit.

The CrossFit SUMMER CAMP

KETTLEBELLME Con Guillermo Pajuelo

- ✓ Exprime al máximo la versatilidad de ésta herramienta.
- ✓ Descubre cómo rendir en los múltiples y diferentes movimientos.
- ✓ Aumenta tu resistencia.

+34 641 80 28 99

www.hncrossfit.com

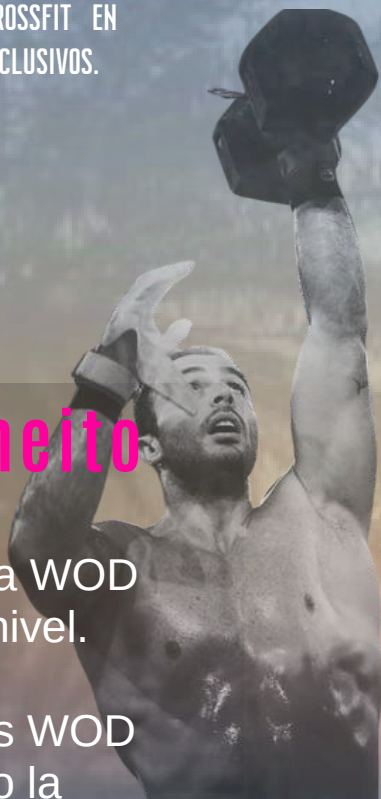


HN HN CROSSFIT SUMMER CAMP 2024

EL PRIMER SUMMER CAMP DE CROSSFIT EN
VALENCIA CON LOS SEMINARIOS MÁS EXCLUSIVOS.

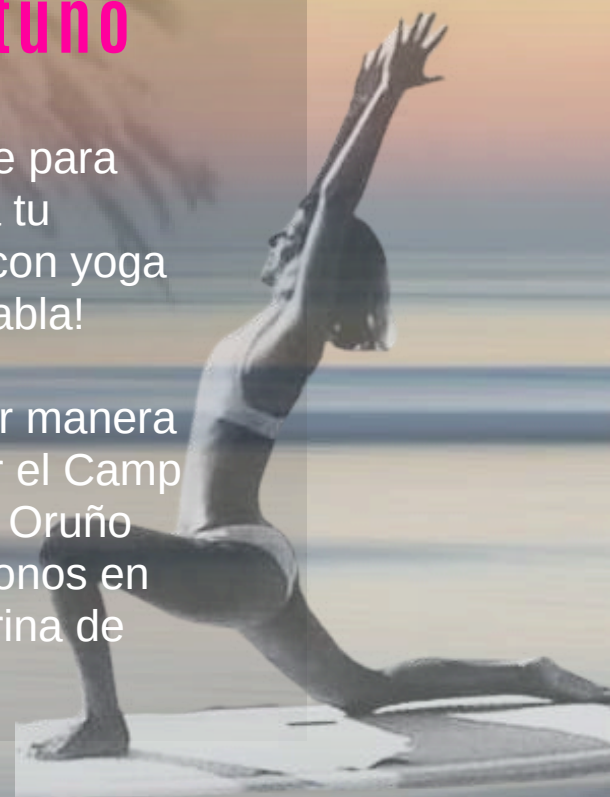
ESTRATEGIAS Con Fabián Beneito

- ✓ Enfoca cada WOD al máximo nivel.
- ✓ Potencia tus WOD entendiendo la estrategia según tus virtudes y defectos.
- ✓ ¡Prepárate para aplicarlo!

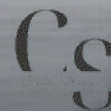
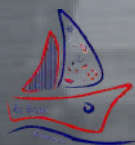


PADDLE YOGA Con Alicia Ortuño

- ✓ ¡Prepárate para desafiar a tu equilibrio con yoga sobre la tabla!
- ✓ Qué mejor manera de acabar el Camp con Alicia Ortuño orientándonos en plena Marina de Valencia.



+34 641 80 28 99
www.hncrossfit.com



HN HN CROSSFIT
SUMMER CAMP 2024

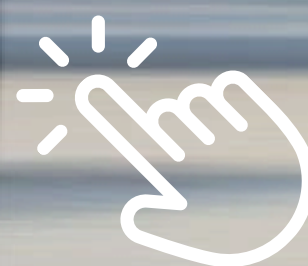
EL PRIMER SUMMER CAMP DE CROSSFIT EN
VALENCIA CON LOS SEMINARIOS MÁS EXCLUSIVOS.



¡Y MUCHO MÁS!

30 PLAZAS DISPONIBLES

RESERVA TU
PLAZA EN LA WEB



www.hncrossfit.com

+34 641 80 28 99
www.hncrossfit.com

