

04.09.2017

Spēka diena Saulkrastos



9.septembrī no 10.00 līdz 16.00 Jūras parkā būs
Latvijas spēka dienas punkts.

Šogad Spēka dienas formāts ir atšķirīgs – pārbaudījumi notiks trijās disciplīnās – pievilksnās pie stieņa, pietupieni un “planka” (vingrojums, kurā pēc iespējas ilgāk jānoturas guļus balstā uz apakšdelmiem un kāju pirkstiem ar maksimāli iztaisnotu ķermeni). Visi dalībnieki saņems speciālo Spēka dienas diplomu.

<http://www.pievilksanasdiena.lv/lv>