

09.09.2017

Spēka diena

Map Unavailable

Date/Time

Date(s) - 09.09.2017

10:00 līdz 16:00

Location

[Saulkrastu sporta centrs](#)

Categories

- [Sports](#)

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>