

MURPH

2026

SABATO 23 MAGGIO

🕒 09:30 **HEAT SCALATA**

★ **HALF MURPH:**
1,6 K RUN, 50 PULLUP,
100 PUSHUP, 150 AIRSQUAT,
1,6 K RUN

★ **MIXED MODALITY:**
1,6 K RUN, THEN 10 RDS OF
5 PULLUP 10 PUSH UP
15 AIR SQUAT 1,6K RUN

OPPURE POSSIBILITÀ DI
FARE ANCHE IL MEZZO MIXATO

🕒 **ORE 10:45 HEAT RX**
(CON O SENZA VEST 9/6KG)

★ 1,6 K RUN, 100 PULLUP,
200 PUSHUP, 300 AIR SQUAT,
1,6 K RUN



AL TERMINE DEGLI EVENTI
PASTASCIUTTA
OFFERTA A TUTTI
(ATLETI E NON)



✓ **CONFERMA**
AL DESK
ENTRO E NON OLTRE
GIOVEDÌ 21/5