



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## Street Workout Mława 2018 vol.3

Publikowane od

20.07.2018 09:55:04



**Już 28 lipca (sobota) o godzinie 12.00 na zewnętrznej siłowni Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji odbędzie się kolejna edycja Street Workout.**

Zawody składać się będą z dwóch konkurencji - freestyl'u czyli pokazie siłowo-akrobatycznych umiejętności zawodników oraz konkurencji wytrzymałościowej polegającej na wykonaniu jak największej liczby powtórzeń w różnych etapach tej konkurencji.

Serdecznie zapraszamy!

Regulamin na stronie - <http://mosir.mlawa.pl/street-workout-mlawa-2018-vol-3/>

**Street workout (uliczny trening)** to aktywność fizyczna polegająca na wykorzystywaniu elementów zabudowy miejskiej lub specjalnie wykonywanych do tego celu parków do ćwiczeń opartych głównie o kalistenikę - trening siłowy oparty o ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała, takie jak np. „pompki”, „mostki”, „brzuski” i „dipy”. Mimo że taki typ treningu jest w powszechnym użyciu od długiego czasu, określenie street workout powstało dopiero około 2009 roku.

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/street-workout-mlawa-2018-vol3>