

MAIS DO QUE UMA COMPETIÇÃO. UMA EXPERIÊNCIA.

233 Hybrid CHALLENGE

ONDE A CORRIDA ENCONTRA A FORÇA. ONDE A RESISTÊNCIA ENCONTRA A SUPERAÇÃO



233Hybrid CHALLENGE

O 233 Hybrid Challenge nasce para desafiar atletas, praticantes de fitness e equipas corporativas a saírem da sua zona de conforto e testarem aquilo que realmente importa: resistência, força, estratégia, resiliência e espírito de equipa.

Não importa se és corredor, praticante de treino funcional, atleta de endurance, jogador de futebol, padel, rugby, artes marciais ou simplesmente alguém que gosta de desafios.

Aqui não ganha apenas quem é mais rápido.

Ganha quem consegue continuar quando o corpo pede para parar.

Mas o 233 Hybrid Challenge é mais do que uma prova. É um festival de movimento, saúde, bem-estar e comunidade, onde atletas, empresas, famílias e visitantes se reúnem para viver uma experiência única.

CONCEITO

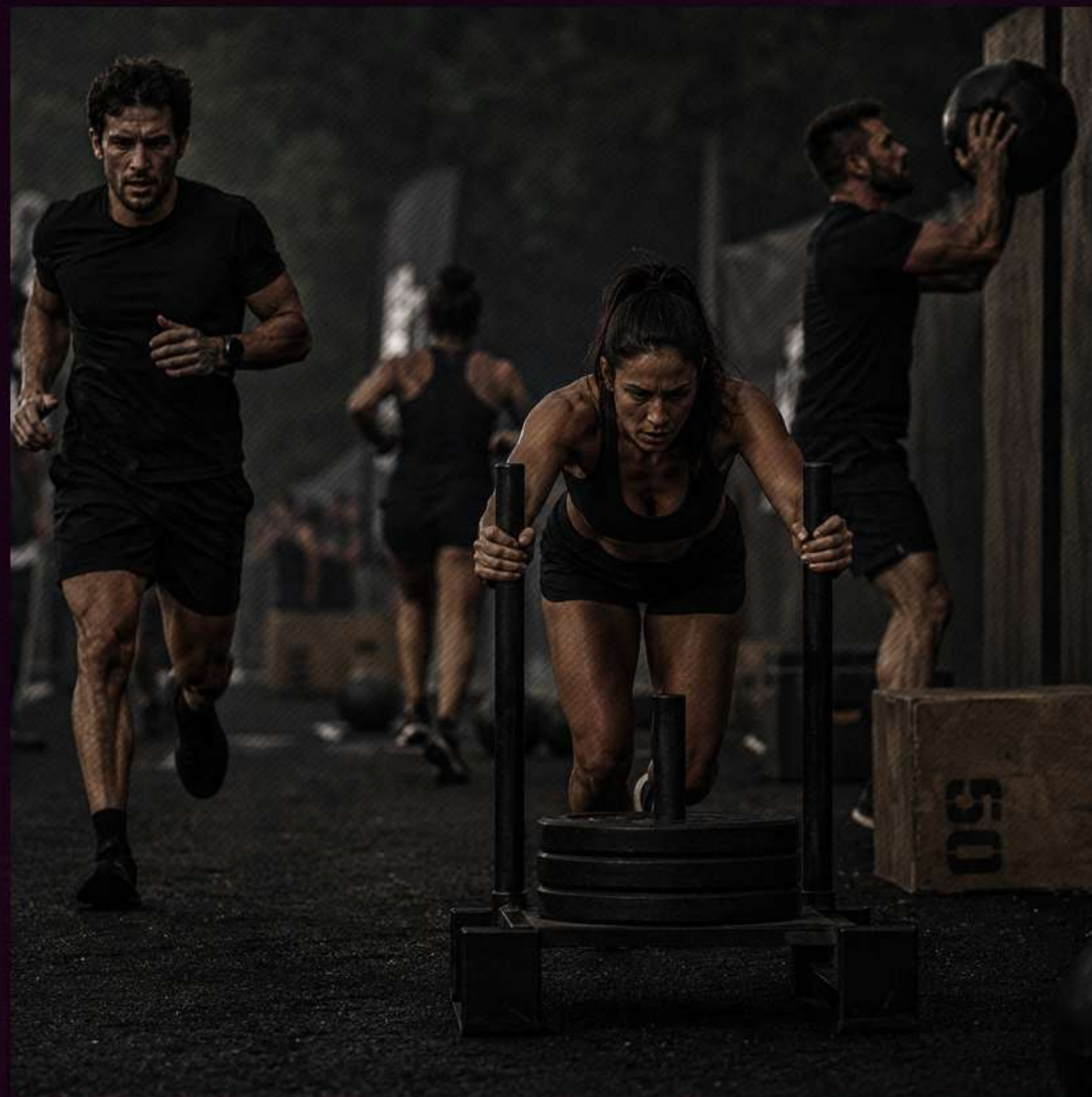
O desafio combina corrida e exercícios funcionais numa experiência intensa e acessível, criada para testar a capacidade física e mental dos participantes.

Ao longo do percurso, os atletas alternam entre corrida e estações de trabalho físico, criando uma experiência dinâmica, desafiante e extremamente gratificante.

Cada estação representa uma nova batalha.

Cada corrida representa uma oportunidade para recuperar, reorganizar e continuar.

Cada metro percorrido aproxima-te da melhor versão de ti mesmo.



CATEGORIAS E FORMATO DA PROVA



O 233 Hybrid Challenge é um evento que combina corrida e exercícios funcionais, colocando à prova a resistência, força, estratégia e determinação dos participantes.

O evento foi desenhado para acolher atletas de diferentes níveis de experiência, desde competidores experientes até grupos de amigos e empresas que pretendem viver uma experiência única através do exercício físico.

Todas as categorias são realizadas em formato For Time, vencendo o atleta ou equipa que completar o percurso no menor tempo possível respeitando os standards definidos pela organização.

FORMATO DA PROVA (RX) Categoria Competitiva



Workout

- 800m Run
- 80 Box Step-Ups
- 800m Run
- 60 Deadlifts (50kg Masculino / 35kg Feminino)
- 800m Run
- 60 Hand Release Push-Ups
- 800m Run
- 1000 m Row
- 800m Run
- 200m DB Farmer Carry (25 Kg / 17,5 Kg)
- 800m Run
- 80m Walking Lunges
- 800m Run
- 60 Wall Balls (9kg Masculino / 6kg Feminino)

A categoria RX destina-se a atletas experientes que procuram competir ao mais alto nível. Esta é a única categoria elegível para classificação geral e prémios oficiais do evento. Os atletas competem individualmente e realizam toda a prova utilizando um colete com peso.
Masculino: Colete de 9 kg
Feminino: Colete de 5 kg

Objetivo

Completar todo o percurso no menor tempo possível respeitando todos os standards de movimento definidos pela organização.

FORMATO DA PROVA (FOR FUN) Individual ou Teams



Workout

- 800m Run
- 80 Box Step-Ups
- 800m Run
- 60 Deadlifts (40kg Masculino / 29kg Feminino)
- 800m Run
- 60 Hand Release Push-Ups
- 800m Run
- 80m Walking Lunges
- 800m Run
- 60 Wall Balls (6kg Masculino / 4kg Feminino)

A categoria FOR FUN foi criada para empresas, organizações, grupos de amigos e famílias que pretendem participar no 233 Hybrid Challenge de forma divertida e inclusiva.

O objetivo principal desta categoria é promover o trabalho em equipa, a atividade física, a integração entre participantes e a criação de experiências memoráveis.

Não é necessário ter experiência prévia em competições para participar.

Formato

Cada equipa será composta por 4 participantes.

Todos os membros da equipa deverão completar as secções de corrida em conjunto.

Os exercícios funcionais poderão ser divididos livremente entre os membros da equipa.

Objetivo

Promover a saúde, o movimento, o espírito de equipa e a diversão através do exercício físico.

Porque nesta categoria o mais importante não é vencer.

É participar, divertir-se e superar desafios em conjunto.

CATEGORIAS

RX (Para quem procura o verdadeiro teste)

- * Realizado com colete;
- * Maior exigência física;
- * Ideal para atletas experientes e competidores.

Mais peso. Mais desafio. Mais conquista.

FUN (Para quem quer viver a experiência sem a exigência adicional do colete)

- * Sem colete;
- * Acessível a todos os níveis;
- * Perfeito para uma primeira participação.

O desafio continua lá. Apenas muda a forma de o enfrentar.

TEAM (A força do grupo)

Equipas de 4 participantes.

- * A corrida é feita sempre em conjunto;
- * Ninguém fica para trás;
- * Nas estações de exercícios, a equipa divide as repetições ou distâncias da forma que considerar mais eficiente.

*Aqui, a estratégia é tão importante quanto a condição física.
Cada equipa encontra a sua própria forma de vencer.
Comunicação, liderança, confiança e compromisso tornam-se
as verdadeiras armas da equipa.*

MUITO MAIS DO QUE UMA COMPETIÇÃO

*O 233 Hybrid Challenge foi concebido para proporcionar uma experiência completa aos participantes e visitantes.
Durante todo o evento, o recinto será um espaço de convívio, activação de marcas, networking, entretenimento e promoção de hábitos de vida saudáveis.*

EXPOSIÇÃO DE MARCAS E SERVIÇOS

O evento contará com uma área de exposição dedicada a empresas e marcas ligadas ao desporto, saúde, bem-estar, nutrição, recuperação física, tecnologia, equipamentos desportivos e estilo de vida activo.

Uma oportunidade para os participantes conhecerem produtos, serviços e tendências, enquanto as marcas estabelecem uma ligação directa com um público altamente envolvido.



FEIRA DE SAÚDE, FITNESS E BEM-ESTAR



Uma área dedicada à promoção da saúde e do bem-estar, reunindo:

- * Nutrição e alimentação saudável;
- * Equipamentos e acessórios desportivos;
- * Vestuário desportivo;
- * Serviços de fisioterapia e recuperação;
- * Programas de fitness e wellness;
- * Soluções corporativas de saúde e bem-estar.

Um espaço pensado para inspirar escolhas mais saudáveis e promover qualidade de vida.

MÚSICA E ANIMAÇÃO

A energia do evento será mantida do início ao fim através de:

- * DJ ao vivo;
- * Apresentadores e animadores;
- * Actividades interactivas;
- * Momentos de celebração;
- * Cerimónias de partida e chegada;
- * Entrega de prémios.

Porque os grandes desafios merecem uma atmosfera à altura.



O QUE TORNA O 233 HYBRID CHALLENGE DIFERENTE?

Porque não é apenas uma corrida.
Porque não é apenas um treino funcional.
Porque não é apenas uma competição.

É um ambiente onde:

- * A superação pessoal é celebrada;
- * O esforço é valorizado;
- * A comunidade cresce junta;
- * Os participantes descobrem do que realmente são capazes.

Cada chegada à meta representa uma vitória.
Independentemente do tempo registrado.



DESAFIO CORPORATIVO

EMPRESAS QUE TREINAM JUNTAS,
CRESCEM JUNTAS

233 HYBRID CHALLENGE - DESENVOLVIMENTO DE EQUIPAS

MÚSICA E ANIMAÇÃO

ESTÇÃO:
TOMADA DE
DECISÃO &
COMUNICAÇÃO

EMPRESAS QUE TREINAM JUNTAS, CRESCEM JUNTAS

O 233 Hybrid Challenge é também uma poderosa ferramenta de desenvolvimento de equipas.

Muito além de uma actividade recreativa, a prova cria um ambiente real onde os colaboradores precisam de:

- * Comunicar de forma eficaz;
- * Tomar decisões sob pressão;
- * Trabalhar em equipa;
- * Gerir esforço e recursos;
- * Motivar colegas;
- * Assumir liderança quando necessário;
- * Confiar uns nos outros.

BENEFÍCIOS PARA AS EMPRESAS

Team Building na Prática

Sem salas de formação.

Sem apresentações.

Sem teoria.

A equipa vive os desafios em contexto real, enfrentando obstáculos, tomando decisões e alcançando objectivos em conjunto.

Promoção da Saúde e Bem-Estar

- * Incentivo à prática regular de actividade física;

- * Redução do stress;

- * Aumento da energia e produtividade;

- * Melhoria da saúde física e mental.

Fortalecimento da Cultura Organizacional

Quando os colaboradores superam desafios juntos, criam ligações mais fortes, maior espírito de pertença e um ambiente de trabalho mais colaborativo.

Employer Branding

Empresas que investem no bem-estar dos seus colaboradores fortalecem a sua reputação, atraem talento e demonstram compromisso com as suas pessoas.

MAIS DO QUE UMA META

São 4.800 metros de corrida.

São centenas de repetições.

São momentos de dúvida.

São decisões difíceis.

São quilómetros percorridos lado a lado.

Mas, acima de tudo, é a prova de que somos capazes de muito mais do que imaginamos.

Não importa a modalidade que praticas.

Não importa o teu ritmo.

Não importa o teu nível.

O que importa é estares disposto a enfrentar o desafio.

233 Hybrid CHALLENGE

Corre.
Levanta.
Resiste.
Supera.

Porque a tua maior competição será sempre a pessoa que foste ontem.

MUITO OBRIGADO



+258 85 841 0009



Xperience@233fitpack.com



www.233fitpack.com