

Join CrossFit 641 this Memorial Day weekend for the Murph Challenge. Murph is a workout created in honor of Lt. Michael Murphy, who was killed in battle in Afghanistan in 2005. The workout is a tribute to his incredible service and sacrifice.



# MURPH CHALLENGE



## MURPH

1-mile Run

100 Pull Ups

200 Push Ups

300 Air Squats

1-mile Run

Completed with a weighted vest.

\*All fitness levels welcome.

Individual modifications made as needed.



When: May 25<sup>th</sup>  
starting at 9am

Where: CrossFit 641-  
Y Cultural Center

Cost: Free for current CrossFit members, \$10 for Y and community members

Ages 8-13 can participate with a parent/guardian, ages 14-17 can participate with parent/guardian consent.

Community members are encouraged to register ahead of time online or at the Y.

Únete a CrossFit 641 este fin de semana del Día de los Caídos para el Desafío Murph. Murph es un entrenamiento creado en honor al teniente Michael Murphy, quien murió en combate en Afganistán en 2005. El entrenamiento es un tributo a su increíble servicio y sacrificio.



# MURPH DESAFÍO

## MURPH

1-milla Carrera

100 Dominadas

200 Flexiones

300 Sentadillas

1-milla Carrera

Completado con chaleco  
lastrado.



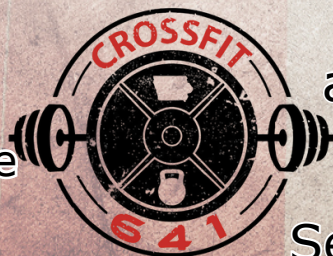
Cuándo: 25 de mayo  
a partir de las 9:00

Dónde: CrossFit 641-  
Centro Cultural Y

Costo: Gratis para miembros  
actuales de CrossFit, \$10 para  
miembros del Y y de la  
comunidad

Los niños de 8 a 13 años  
pueden participar  
acompañados de un  
padre/tutor; los de 14 a 17  
años pueden participar con el  
consentimiento de un  
padre/tutor.

\*Todos los niveles de  
condición física son  
bienvenidos. Se realizan  
modificaciones individuales según  
sea necesario.



Se recomienda a los miembros  
de la comunidad inscribirse con  
anticipación en línea o en el Y..