

3

FLOW DE LA COMPETICIÓN INDIVIDUAL

	WORKOUT	INDIVIDUAL MASCULINA	INDIVIDUAL FEMENINA
	500 METROS DE CARRERA		
1	40 Goblet plate squat	20 kg	10 kg
	500 METROS DE CARRERA		
2	40 Medball sit up	9 kg	7 kg
	500 METROS DE CARRERA		
3	40m Sandbag lunges	20 kg	15 kg
	500 METROS DE CARRERA		
4	40 Box step up over	60 cm	60 cm
	500 METROS DE CARRERA		
5	40 Slamball clean	20 kg	10 kg
	500 METROS DE CARRERA		
6	25 Calorias Air Bike	25 cal	25 cal
	500 METROS DE CARRERA		
7	40m Burpees broad jump	40 m	40 m
	500 METROS DE CARRERA		
8	40m Strongman carry	68 kg	45 kg
	100 METROS DE CARRERA		

5

ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO

PASILLO	WORKOUT	FORMA	EJERCICIO	INDIV MASC	INDIV FEM	PAREJAS MASC	PAREJAS FEM	PAREJAS MIXTO
1	1	ESTÁTICO	Goblet plate squat	20 kg	10 kg	20 kg	10 kg	20 kg
1	2	ESTÁTICO	Medball sit up	9 kg	7 kg	9 kg	7 kg	9 kg
2	3	MOVIMIENTO	Sandbag lunges	20 kg	15 kg	20 kg	15 kg	20 kg
3	4	ESTÁTICO	Box step up over	60 cm	60 cm	60 cm	60 cm	60 cm
4	5	ESTÁTICO	Slamball clean	20 kg	10 kg	20 kg	10 kg	20 kg
5	6	ESTÁTICO	Calorias Air Bike	25 cal	25 cal	25 cal	25 cal	25 cal
6	7	MOVIMIENTO	Burpees broad jump	40 m	40 m	40 m	40 m	40 m
7	8	MOVIMIENTO	Strongman carry	68 kg	45 kg	68 kg	45 kg	68 kg