

4

FLOW DE LA COMPETICIÓN PAREJAS

WORKOUT	PAREJAS MASCULINA	PAREJAS FEMENINA	PAREJAS MIXTAS	
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
1	80 Goblet plate squat	20 kg	10 kg	20 kg
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
2	80 Medball sit up	9 kg	7 kg	9 kg
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
3	80m Sandbag lunges	20 kg	15 kg	20 kg
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
4	80 Box step up over	60 cm	60 cm	60 cm
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
5	80 Slamball clean	20 kg	10 kg	20 kg
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
6	25 Calorias Air Bike	25 cal	25 cal	25 cal
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
7	80m Burpees broad jump	80 m	80 m	80 m
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
8	80m Strongman carry	68 kg	45 kg	68 kg
100 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				

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