

# PESOS, DISTANCIAS Y REPETICIONES FAMILY

ESTACIÓN	DISTANCIA CORRIENDO	DISTANCIA / BASE	9 -10 -11 AÑOS	12 - 13 - 14 - 15 AÑOS
SKI ERG	9-10-11 años: 8x200m 12-13-14-15 años: 8x400m	DISTANCIA	500m	500m
SLED PUSH + PULL		50 m (4 x 12,5m)	50kg	70kg
BURPEE BROAD JUMP			40m en paralelo con adulto	80m en paralelo con adulto
REMO		DISTANCIA	500m	500m
FARMER CARRY		DISTANCIA	100m 8kg	200 m 8kg
PASADA DE CAJÓN			20 reps - 40cm cajón	40 reps - 40cm cajón
SAND BAG LUNGE		100 m	niño/a sin peso adulto en paralelo con 15kg	niño/a sin peso adulto en paralelo con 15kg
WALL BALLS			ALTURA	30 reps de Thruster con wallball de 5kg