

# PESOS, DISTANCIAS Y REPETICIONES PAREJAS FEM/MASC

ESTACIÓN	DISTANCIA CORRIENDO	DISTANCIA / BASE	FUERZA
SKI ERG	AMATEUR: 8x500m ÉLITE: 8x1000m	DISTANCIA	1000 m
SLED PUSH + PULL		75 m (6 x 12,5m)	100 kg (muj.) / 150 kg (hom.)
BURPEE BROAD JUMP		80 m	—
REMO		DISTANCIA	1000 m
FARMER CARRY		DISTANCIA	200 m 16kg lado (muj.) / 24kg lado (hom.)
PASADA DE CAJÓN		60 cm altura	40 repeticiones
SAND BAG LUNGE		100 m	20 kg (muj.) / 25kg (hom.)
WALL BALLS		ALTURA 2,75m (muj.) 3m (hom.)	100 repeticiones 4kg (muj.) / 6kg (hom.)