

# PESOS, DISTANCIAS Y REPETICIONES PAREJAS MIXTA

ESTACIÓN	DISTANCIA CORRIENDO	DISTANCIA / BASE	AMATEUR	ÉLITE
SKI ERG	AMATEUR: 8x500m ÉLITE: 8x1000m	DISTANCIA	600 m	1000 m
SLED PUSH + PULL		75 m (6 x 12,5m)	100kg	150kg
BURPEE BROAD JUMP		80 m	—	—
REMO		DISTANCIA	600 m	1000 m
FARMER CARRY		DISTANCIA	100m 24kg lado	200 m 24kg lado
PASADA DE CAJÓN		60 cm altura	20 repeticiones	40 repeticiones
SAND BAG LUNGE		100 m	20kg	25kg
WALL BALLS		ALTURA 2,75m (muj.) 3m (hom.)	50 repeticiones 6kg	100 repeticiones 6kg