

PESOS, DISTANCIAS Y REPETICIONES PAREJAS FEM/MASC

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)	70 kg (muj.) / 100 kg (hom.)	100 kg (muj.) / 150 kg (hom.)
BURPEE BROAD JUMP		80 m	—	—
REMO		DISTANCIA	600 m	1000 m
FARMER CARRY		DISTANCIA	100 m 16kg lado (muj.) / 24kg lado (hom.)	200 m 16kg lado (muj.) / 24kg lado (hom.)
PASADA DE CAJÓN		60 cm altura	20 repeticiones	40 repeticiones
SAND BAG LUNGE		100 m	15 kg (muj.) / 20kg (hom.)	20 kg (muj.) / 25kg (hom.)
WALL BALLS		ALTURA 2,75m (muj.) 3m (hom.)	50 repeticiones 4kg (muj.) / 6kg (hom.)	100 repeticiones 4kg (muj.) / 6kg (hom.)