

HYRACE CREVILLENTE - MODALIDAD FAMILY (NIÑO/A + ADULTO)

ESTACIÓN	DISTANCIA CORRIENDO	DISTANCIA / BASE	9 -10 -11 AÑOS	12 - 13 - 14 - 15 AÑOS	
SKI ERG	9-10-11-12-13-14-15 años 8x250m	DISTANCIA	400m	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	400m	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	50 reps de Thruster con wallball de 5kg