

HYRACE CREVILLENTE - INDIVIDUAL

| ESTACIÓN | DISTANCIA CORRIENDO | DISTANCIA / BASE | AMATEUR | ÉLITE |
|-------------------|-------------------------|-------------------------------------|--|--|
| SKI ERG | AMATEUR Y ÉLITE: 8x500m | 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.) |