

HYRACE CREVILLENTE - PAREJAS MIXTA

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