HYRACE BENIDORM - INDIVIDUAL

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.)

HYRACE BENIDORM - EQUIPOS POR RELEVOS

ESTACIÓN	DISTANCIA CORRIENDO	DISTANCIA / BASE	RELEVOS
SKI ERG	**AMATEUR 8X500M ÉLITE: 8x1000m**	DISTANCIA	1000 m
SLED PUSH + PULL		75 m (6 x 12,5m)	100 kg (muj.) / 150 kg (hom.)
BURPEE BROAD JUMP		80 m	—
REMO		DISTANCIA	1000 m
FARMER CARRY		DISTANCIA	200 m 16kg lado (muj.) / 24kg lado (hom.)
PASADA DE CAJÓN		60 cm altura	40 repeticiones
SAND BAG LUNGE		100 m	20 kg (muj.) / 25kg (hom.)
WALL BALLS		ALTURA 2,75m (muj.) 3m (hom.)	100 repeticiones 4kg (muj.) / 6kg (hom.)

HYRACE BENIDORM - 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.)

HYRACE BENIDORM - PAREJAS MIXTA

ESTACIÓN	DISTANCIA CORRIENDO	DISTANCIA / BASE	AMATEUR	ÉLITE
SKI ERG	**AMATEUR 8X500M ÉLITE: 8x1000m**	DISTANCIA	600m	1000m
SLED PUSH + PULL		DISTANCIA	50 m (4x12,5m) 100kg	75 m (6 x 12,5m) 100kg
BURPEE BROAD JUMP		80 m	—	—
REMO		DISTANCIA	600m	1000m
FARMER CARRY		DISTANCIA	100m 24kg lado	200m 24kg lado
PASADA DE CAJÓN		60 cm altura	20 repeticiones	40 repeticiones
SAND BAG LUNGE		100m	15kg	20kg
WALL BALLS		ALTURA 2,75m (muj.) 3m (hom.)	50 repeticiones 6kg	100 repeticiones 6kg

HYRACE BENIDORM - MODALIDAD FUERZA

ESTACIÓN	DISTANCIA CORRIENDO	DISTANCIA / BASE	FUERZA
SKI ERG	NO RUN	DISTANCIA	1000 m
SLED PUSH + PULL		75 m (6 x 12,5m)	100 kg (muj.) / 150 kg (hom.)
BURPEE BROAD JUMP		80 m	—
REMO		DISTANCIA	1000 m
FARMER CARRY		DISTANCIA	200 m 16kg lado (muj.) / 24kg lado (hom.)
PASADA DE CAJÓN		60 cm altura	40 repeticiones
SAND BAG LUNGE		100 m	20 kg (muj.) / 25kg (hom.)
WALL BALLS		ALTURA 2,75m (muj.) 3m (hom.)	100 repeticiones 4kg (muj.) / 6kg (hom.)

HYRACE BENIDORM - 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 8x300m**	DISTANCIA	300m (1 vuelta indoor)	300m (1 vuelta indoor)
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 6kg (disco o mancuerna)	200 m 8kg (disco o mancuerna)
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/disco de 5kg	50 reps de Thruster con wallball/disco de 5kg