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.)

HYRACE CREVILLENTE - EQUIPOS POR RELEVOS

ESTACIÓN	DISTANCIA CORRIENDO	DISTANCIA / BASE	RELEVOS
SKI ERG	**2 CARRERA + 2 RELEVOS POR PERSONA**	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 CREVILLENTE - PAREJAS FEM/MASC

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.)

HYRACE CREVILLENTE - PAREJAS MIXTA

ESTACIÓN	DISTANCIA CORRIENDO	DISTANCIA / BASE	AMATEUR	ÉLITE
SKI ERG	**AMATEUR Y ÉLITE 8x500m**	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 CREVILLENTE - 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 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	250 (1 vuelta)	500m (2 vueltas)
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/disco de 5kg	50 reps de Thruster con wallball/disco de 5kg