

CARRERA de 500 metros por el recorrido establecido

SKIERG

Distancia a completar: 1000 metros.

La persona que vaya a iniciar el ejercicio se colocarán en la plataforma del ski y el otro miembro de la pareja se situará detrás, sin interrumpir ni ayudar, esperando su turno. Se podrá completar en tantos relevos sean necesarios.

Al realizar el relevo, los agarres no se pueden pasar de un compañero a otro, se dejarán en el skierg.

Al completar los 1000 metros, se levantará la mano para que el juez pueda dar el visto bueno.

Si se abandona el workouts sin el visto bueno del juez o se dan los relevos de forma errónea se penalizará con 30 segundos que se descontarán del tiempo final.

CARRERA de 500 metros por el recorrido establecido

SLED PULL

Distancia a completar: 50 metros

El peso del arrastre de trineo varía según la categoría: 100 kilos para parejas masculinas y 60 kg para las mixtas y las femeninas.

Habrán carriles delimitados para cada pareja, con 12,5 metros de largo. Se recorrerán cuatro veces para completar los 50 metros.

El trineo deberá rebasar la marca que delimita los 12,5 metros.

Mientras un miembro de la pareja hace el arrastre, el otro irá permanecerá detrás, esperando su momento. Se podrá alternar el arrastre las veces necesarias.

No se podrá ayudar en ningún momento a arrastrar el trineo, será motivo de descalificación.

CARRERA de 500 metros por el recorrido establecido

BOX STEP OVER

Objetivo a completar: 50 repeticiones

Los box jump, o cajones pliométricos, tienen una medida única de 50 cm.

Pesos de las mancuernas para realizar el workout: las parejas masculinas lo harán con 30 kilos, repartidos en 15 en cada mano. Las mixtas y las femeninas con 20 kilos, 10 en cada mano.

DESARROLLO DE LA PRUEBA – CARRERA DESAFÍO XTREMO CARCASTILLO

Habrá que pasar de lado a lado el cajón. La repetición contará cuando se apoyen los dos pies en el otro lado.

Un juez irá contando las repeticiones, si no se pasa completamente al lado contrario apoyando los dos pies, no será válida la repetición.

Para dar el relevo, se dejarán las mancuernas en el suelo o se darán a la pareja directamente en las manos.

Podremos relevarnos tantas veces que sea necesario.

CARRERA de 500 metros por el recorrido establecido

BURPEE BROAD JUMPS

Distancia a completar: 80 metros

Habrá carriles delimitados para cada pareja, con 20 metros de largo. Se recorrerán cuatro veces para completar los 80 metros. Se comenzará detrás de línea inicial y se deberá rebasar la final.

El movimiento se inicia con las manos en el suelo antes de la línea de salida y los pies prácticamente tocando las manos. Las manos no pueden moverse hacia adelante.

Cuando el participante está estirado en el suelo por completo, debe tocarlo con el pecho.

El atleta se levantará y saltará todo lo posible con los pies juntos, sin dejar uno delante y otro atrás.

No está permitido andar o dar pasitos hacia adelante entre un burpee y otro.

Al levantarse, no se puede rebasar las manos con los pies.

El miembro de la pareja que está descansando, irá siempre detrás.

Si el atleta no realiza la técnica correcta, se sancionará repitiendo ese movimiento. Si ocurre en más ocasiones será retrocedido 5 metros.

CARRERA de 500 metros por el recorrido establecido

ROWING

Distancia a completar: 1000 metros

Se realizará a relevos, tantos como necesitemos.

Los pies del participante tienen que estar puestos siempre sobre los soportes. Es decir, antes de coger con las manos el tirador y durante todo el workout.

Al completar los 1000 metros, se levantará la mano para que el juez pueda dar el visto bueno.

DESARROLLO DE LA PRUEBA – CARRERA DESAFÍO XTREMO CARCASTILLO

El compañero esperará el relevo detrás sin molestar.

Si se abandona el workouts sin el visto bueno del juez se penalizará con 30 segundos que se descontarán del tiempo final.

CARRERA de 500 metros por el recorrido establecido

FARMERS CARRY

Distancia a completar: 200 metros

Pesos de las kettle para realizar el workout: las parejas masculinas lo harán con 24 kg en cada mano. Las mixtas y las femeninas con 16 kg en cada mano.

Es obligatorio tener los brazos completamente estirados.

Completaremos la distancia en la zona delimitada, siempre rebasando las líneas de inicio y final.

Mientras uno trabaja, el otro camina detrás.

Para realizar el relevo se dejarán kettle en el suelo para que el compañero pueda cogerlas y seguir completando el ejercicio. Se pueden hacer tantos cambios como sea oportuno.

CARRERA de 500 metros por el recorrido establecido

LUNGES

Distancia a completar: 100 metros

Pesos de las sandbag para realizar el workout: las parejas masculinas lo harán con 20 kg. Las mixtas y las femeninas con 10 kg.

Previo a comenzar las zancadas, hay que colocarse el saco en los hombros y situarse en la línea inicial.

Las zancadas deben ser alternas y tocando el suelo con la rodilla en cada repetición. Además hay que extenderse por completo arriba.

No está permitido andar o dar pasitos hacia adelante entre zancadas.

Para realizar el relevo se dejará el saco en el suelo para que el compañero pueda cogerlo y colocárselo sin ayuda y seguir completando el ejercicio.

Si el atleta no realiza la técnica correcta, se sancionará repitiendo ese movimiento. Si ocurre en más ocasiones será retrocedido 5 metros.

CARRERA de 500 metros por el recorrido establecido

WALL BALLS

Objetivo a completar: 100 repeticiones

Pesos de los balones para realizar el workout: las parejas masculinas lo harán con 6 kg. Las mixtas y las femeninas con 4 kg.

Se realizará una sentadilla, rompiendo el paralelo con el suelo y superando los 90°, al ir levantado se lanzará el wall ball hacia las dianas de la estructura. Las dianas masculinas estarán a 3 metros y las femeninas 2,70.

Para dar el relevo, se dejará el balón en el suelo o se dará en las manos al compañero, que estará situado detrás, donde no moleste.

Las repeticiones serán contadas por un juez. Si no se da en la diana correcta o no se rompe el paralelo la repetición será nula.

¡A CORRER A LA LÍNEA DE META!

SE RECUERDA:

Los ejercicios siguen el principio “You Go I Go”, es decir, un miembro de la pareja trabaja mientras el otro descansa y viceversa. Por lo tanto, solo uno de los miembros de la pareja estará activo durante los ejercicios. No hay una distancia o número de repeticiones determinadas que deba completar cada miembro de la pareja y se pueden turnar tantas veces como necesiten. El ejercicio se completa cuando se ha completado toda la distancia o la totalidad de las repeticiones, independientemente lo que haya hecho cada miembro de la pareja.

Los miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento de carrera antes de cada workout.

Una vez completada la distancia de carrera, ambos miembros de la pareja deben entrar juntos en la siguiente estación de workout. Una vez completada la distancia o las repeticiones del workout, los miembros de la pareja abandonarán la estación al mismo tiempo.



Recorrido de la carrera