

3

FLOW DE LA COMPETICIÓN INDIVIDUAL

	WORKOUT	INDIVIDUAL MASCULINA	INDIVIDUAL FEMENINA
500 METROS DE CARRERA			
1	40 Goblet plate squat	20 kg	10 kg
500 METROS DE CARRERA			
2	40 Medball sit up	9 kg	7 kg
500 METROS DE CARRERA			
3	40m Sandbag lunges	20 kg	15 kg
500 METROS DE CARRERA			
4	40 Box step up over	60 cm	60 cm
500 METROS DE CARRERA			
5	40 Slamball clean	25 kg	12 kg
500 METROS DE CARRERA			
6	25 Calorias Air Bike	25 cal	25 cal
500 METROS DE CARRERA			
7	40m Burpees broad jump	40 m	40 m
500 METROS DE CARRERA			
8	40m Strongman carry	68 kg	45 kg
100 METROS DE CARRERA			

A continuación, vamos a desarrollar la dinámica de la competición:

El participante se inscribirá en una tanda disponible y no podrá realizar modificaciones sobre la misma.

El participante al saber su tanda (hora de salida) deberá estar 5 minutos antes en la "start zone".

El juez de salida indicará la salida, al indicarla, deberán correr los participantes de la tanda 500 metros al recorrido (4 vueltas) y entrar en el primer pasillo para realizar el workout número 1. Una vez realizado, saldrán por la zona que indique la competición y realizarán otros 500 metros de carrera para entrar al pasillo 1 de nuevo a realizar el workout 2.

El pasillo 1 es el único en el que se realizan dos workouts. En los pasillos restantes se realiza un workout por pasillo.

El participante una vez realizado el workout 2 deberá salir del pasillo 1 y realizar los 500 metros de carrera que le corresponden y entrar al pasillo 2 para hacer el workout 3. Y así sucesivamente, hasta llegar al pasillo 7 para realizar el 8 y último workout.

Una vez realizado el octavo y último workout, el participante deberá salir del pasillo y realizar 100 metros finales de carrera hasta llegar a meta.