

VALHALLA GAMES

CERTIFICADO DE PARTICIPACION

NACENTA MERINAS PAU

INDEPENDIENTE

DISTANCIA: 5000m

T.OFICIAL: 00:36:49

RITMO: 7:31 min/km

DORSAL: 263

POS: 1

CAT: Élite masc

POS. CAT: 1

VALHALLA
GAMES

COMPETICIÓN
HYBRID FITNESS

ZONA 1 - 50M ERG 300M (IND) / 1000M (DUO)

ZONA 2 - 30 BURPEE SALTANDO EL TRONCO

ZONA 3 - 40 LANZADAS INVERSA CON SACO

ZONA 4 - 50 BOX JUMP OVER

ZONA 5 - 100M FARMER CARRY

ZONA 6 - 50 ERG 300M (IND) / 1000M (DUO)

ZONA 7 - 30 DEAD BALL PASANDO POR DEBAJO DEL TRONCO

ZONA 8 - 40 GROUND TO OVERHEAD

ZONA 9 - 50 WALL BALL

ZONA 10 - ARRASTRE VALHALLA

VALHALLA FIT - INDIVIDUAL
10 ZONAS - 5KM

Comer 500m antes de cada zona.

VALHALLA DUO - PAREJAS
10 ZONAS - 5KM

Comer 500m antes de cada zona.
Comer la primera y última vuelta juntos, el resto de vueltas y todas las zonas VALHALLA se podrán repartir como queráis.

ESTADÍSTICAS	MASCOS	FEMENOS
ZONA 1 - ERG 300M	0:40	0:40
ZONA 2 - BOX JUMP	0:50	0:50
ZONA 3 - FARMER CARRY	1:10	1:10
ZONA 4 - DEAD BALL	0:40	0:40
ZONA 5 - GROUND TO OVERHEAD	0:40	0:40
ZONA 6 - WALL BALL	1:00	1:00

11 DE ABRIL 2026
VILA-REAL

CENTRO DE CONGRESOS, FERIAS Y ENCUENTROS

INSCRIPCIONES



@VALHALLA_GAMES
WWW.VALHALLAGAMES.ES

