

VALHALLA GAMES

CERTIFICADO DE PARTICIPACION

MATA CAUDEVILLA LARA

CLUB ESPORTIU ÈPIC

DISTANCIA: 5.000m

T.OFICIAL: 00:42:41

RITMO: 8:43 min/km

DORSAL: 279

POS: 3

CAT: Élite fem

POS. CAT: 1

COMPETICIÓN HYBRID FITNESS

ZONA 1 - ERG 500M (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 500M (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 | MUJERES | HOMBRES |
|-----------------------------|---------|---------|
| ZONA 1 - ERG 500M | 0:40 | 0:40 |
| ZONA 2 - BURPEE | 0:30 | 0:30 |
| ZONA 3 - SACO | 0:40 | 0:40 |
| ZONA 4 - BOX JUMP | 0:40 | 0:40 |
| ZONA 5 - FARMER CARRY | 0:40 | 0:40 |
| ZONA 6 - ERG 500M | 0:40 | 0:40 |
| ZONA 7 - DEAD BALL | 0:40 | 0:40 |
| ZONA 8 - GROUND TO OVERHEAD | 0:40 | 0:40 |
| ZONA 9 - WALL BALL | 0:40 | 0:40 |
| ZONA 10 - ARRASTRE | 0:40 | 0:40 |

11 DE ABRIL 2026
VILA-REAL

CENTRO DE CONGRESOS, FERIAS Y ENCUENTROS

INSCRIPCIONES



@VALHALLA_GAMES
WWW.VALHALLAGAMES.ES

