

# VALHALLA GAMES

## CERTIFICADO DE PARTICIPACION

MOLINER PAYÁ KEVIN

CLUB ESPORTIU ÈPIC

DISTANCIA: 5000m

T.OFICIAL: 00:45:23

RITMO: 9:16 min/km

DORSAL: 270

POS: 8

CAT: Élite masc

POS. CAT: 6



## COMPETICIÓN HYBRID FITNESS

ZONA 1 - 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 PASADO 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 - 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                | 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

