

VALHALLA GAMES

CERTIFICADO DE PARTICIPACION

ESPINO GÓMEZ JADIYA

INDEPENDIENTE

DISTANCIA: 50km

T.OFICIAL: 00:48:08

RITMO: 9:49 min/km

DORSAL: 278

POS: 12

CAT: Élite fem

POS. CAT: 3

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 50m antes de cada zona.

VALHALLA DUO - PAREJAS
10 ZONAS - 5KM

Comer 50m 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 300M	0:40	0:40
ZONA 2 - BOX JUMP	0:04	0:04
ZONA 3 - FARMER CARRY	01:40	01:40
ZONA 4 - DEAD BALL	0:40	0:40
ZONA 5 - GROUND TO OVERHEAD	0:40	0:40
ZONA 6 - WALL BALL	1:40	1:40

11 DE ABRIL 2026
VILA-REAL

CENTRO DE CONGRESOS, FERIAS Y ENCUENTROS

INSCRIPCIONES



@VALHALLA_GAMES
WWW.VALHALLAGAMES.ES

