

VALHALLA GAMES

CERTIFICADO DE PARTICIPACION

LINARES SERGIO

THE BOX HY MOVE

DISTANCIA: 5000m

T.OFICIAL: 00:48:19

RITMO: 9:52 min/km

DORSAL: 265

POS: 13

CAT: Élite masc

POS. CAT: 10

COMPETICIÓN HYBRID FITNESS

ZONA 1 - ERGO 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	MASCULINO	FEMENINO
ZONA 1 - ERGO 500M	0:40	0:40
ZONA 2 - BURPEE	1:00	1:00
ZONA 3 - LANZADAS	1:10	1:10
ZONA 4 - BOX JUMP	1:10	1:10
ZONA 5 - FARMER CARRY	1:10	1:10
ZONA 6 - ERGO 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

