

VALHALLA GAMES

## CERTIFICADO DE PARTICIPACION

SASTRE SAMANIEGO SONIA

INDEPENDIENTE

DISTANCIA: 5km

T.OFICIAL: 00:49:15

RITMO: 10:03 min/km

DORSAL: 283

POS: 14

CAT: Élite fem

POS. CAT: 4

# COMPETICIÓN HYBRID FITNESS

ZONA 1 - 50M 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 - LANZADAS	0:40	0:40
ZONA 4 - BOX JUMP	0:40	0:40
ZONA 5 - FARMER CARRY	1:10	1:10
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

