

Evento 3: TRIPLE3 FITNESS

- Evento cronometrado por tiempo total.
- Este evento es el tercero de los tres eventos que componen la Trifecta 2026.
- Habrá obsequio para los pódiums de cada categoría en este evento.
- Además, todos los participantes que completen los tres eventos de la Trifecta 2026 recibirán un obsequio especial, y habrá premios para los pódiums en el último evento de la Trifecta.

Fecha: 09 de mayo de 2026

Horario aproximado: de 9:00 h a 17:00 h

Ubicación: Camp Municipal Olímpic de Onda (Castellón) Sede oficial del T3F

Acceso gradas, pista de césped artificial + pista de atletismo, despliegue de todo nuestro arsenal corporativo, baños, vestuarios, bar...

Entrada: Libre y gratuita

No se permiten mascotas

Google maps: <https://maps.app.goo.gl/2Yxg8TBf14qQ6x4e9>

2 modalidades OPEN y PRO:

- **OPEN INDIVIDUAL MASCULINO**
- **OPEN INDIVIDUAL FEMENINO**
- **OPEN PAREJAS MASCULINO**
- **OPEN PAREJAS FEMENINO**
- **OPEN PAREJAS MIXTAS**

- **PRO INDIVIDUAL MASCULINO**
- **PRO INDIVIDUAL FEMENINO**
- **PRO PAREJAS MASCULINO**
- **PRO PAREJAS FEMENINO**
- **PRO PAREJAS MIXTAS**

2 plazos de inscripciones

- Primer plazo del 8 feb 2026 al 29 marzo 2026
- Segundo plazo del 30 mar 2026 al 22 abril 2026
- Tercer plazo del 23 abril 2026 al 3 mayo del 2026

	PLAZO 1		PLAZO 2		PLAZO 3	
	08 feb al 29 mar		30 mar al 22 abr		23 abr al 03 may	
INDIVIDUAL	45 €		50 €		55 €	
PAREJAS	80 €	40€/PERSONA	90 €	45€/PERSONA	100 €	50€/PERSONA

ARCO START

**600 mts RUN
ANTES DE CADA EJERCICIO**

BIKERG



ROWERG



SKIERG



100 MTS WALKING LUNGES



100 MTS BURPEES BROAD JUMP



100 MTS KB FARMER CARRY



20 SANDBAG OVER TRUNK



75 WALL BALL



30 MTS SLEDPULL + 30 MTS SLED DRAG

ARCO FINNISH

¿Cómo funciona?

- **Modalidad Individual:** el participante deberá completar el circuito estipulado
- **Modalidad Parejas:** Comparten cada ejercicio como deseen. No se puede pasar al siguiente ejercicio hasta completar las repeticiones/calorías estipulada del ejercicio anterior. Deben realizar la carrera juntos, sin dejar atrás a su pareja, llegando a la vez a cada ejercicio y cruzando los arcos de entradas y salidas a la vez.
- En cada ejercicio el compañero espera su turno mientras le sigue de cerca en los ejercicios de desplazamiento como los walking, los burpees y los farmer. En los ergómetros y wallball espera tras el compañero. En el trineo y los troncos, espera en la frente al ejercicio sin invadir el espacio de trabajo.
- **Run:** Se empieza el evento realizando una vuelta completa a la pista de atletismo, con un total de 600 mts. Siempre se realiza una vuelta a la pista antes de cada ejercicio. Un total de 5400 mts.
- **Modalidad Equipos:** No habrá equipos en esta modalidad.

Tabla de pesos y calorías según categoría y modalidad:

	OPEN INDIVIDUAL MASCULINO	OPEN INDIVIDUAL FEMENINO	OPEN PAREJAS MASCULINA	OPEN PAREJAS FEMENINA	OPEN PAREJAS MIXTAS
600 mts RUN					
BIKE ERG	50 cal	50 cal	50 cal	50 cal	50 cal
600 mts RUN					
ROW ERG	50 cal	50 cal	50 cal	50 cal	50 cal
600 mts RUN					
SKI ERG	50 cal	50 cal	50 cal	50 cal	50 cal
600 mts RUN					
100 mts WALKING LUNGES	20 kg	10 kg	20 kg	10 kg	10 kg
600 mts RUN					
100 mts BURPEES BROAD JUMP					
600 mts RUN					
100 mts KB FARMER CARRY	24 kg	16 kg	24 kg	16 kg	16 kg
600 mts RUN					
20 x SANDBAG OVER TRUNK	30 kg	20 kg	30 kg	20 kg	20 kg
600 mts RUN					
75 WALL BALL	6 kg	4 kg	6 kg	4 kg	4 kg
600 mts RUN					
30 mts SLED PULL + 30 mts SLED DRAG	95 kg	80 kg	95 kg	80 kg	80 kg

PRO	PRO	PRO	PRO	PRO
INDIVIDUAL MASCULINO	INDIVIDUAL FEMENINO	PAREJAS MASCULINA	PAREJAS FEMENINA	PAREJAS MIXTAS

600 mts RUN					
BIKE ERG	75 cal	50 cal	75 cal	50 cal	50 cal
600 mts RUN					
ROW ERG	75 cal	50 cal	75 cal	50 cal	50 cal
600 mts RUN					
SKI ERG	75 cal	50 cal	75 cal	50 cal	50 cal
600 mts RUN					
100 mts WALKING LUNGES	30 kg	20 kg	30 kg	20 kg	20 kg
600 mts RUN					
100 mts BURPEES BROAD JUMP					
600 mts RUN					
100 mts KB FARMER CARRY	32 kg	24 kg	24 kg	24 kg	24 kg
600 mts RUN					
20 x SANDBAG OVER TRUNK	40 kg	30 kg	40 kg	30 kg	30 kg
600 mts RUN					
75 WALL BALL	9 kg	6 kg	9 kg	6 kg	6 kg
600 mts RUN					
30 mts SLED PULL + 30 mts SLED DRAG	125 kg	95 kg	125 kg	95 kg	95 kg