HYBRIDRACE

CATEGORIAS Y ESTANDARES

WORKOUT/ DIVISION	DOBLES WOMEN OPEN	DOBLES MEN OPEN	DOBLES WOMEN PRO	DOBLES MEN PRO	MIXED OPEN	MIXED PRO
Burpee Broad Jump	80m	80m	80m	80m	80m	80m
Bike	2000m	2000m	2000m	2000m	2000m	2000m
Farmers Carry 200m	2x10kg	2x15kg	2x15kg	2x22,5kg	2x15kg	2x22,5kg
Sled Push + Pull 4x25m	70kg	90kg	90kg	130kg	90kg	130kg
Row	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m
Lunges 100m	10kg	20kg	20kg	30kg	20kg	30kg
Bear Hug Carry 100m	30kg	45kg	45kg	65kg	30kg	45kg
Wall Ball 100 reps	4kg	6kg	6kg	9kg	4kg/6kg	6kg/9kg

HYBRIDRACE GRANADA