



THE HYBRID RUN

Circuito TEENS	12/14	15/17
Running 1	400 mts	
Row erg	25 cal	
Running 2	400 mts	
Walking lunges BW	100 mts	
Running 3	400 mts	
Ski erg	25 cal	
Running 4	400 mts	
Box jump over	50	
Running 5	400 mts	
Assault bike	25 cal	
Running 6	400 mts	
Farmer carry (8kg)	200 mts	
Running 7	400 mts	
Burpees Broad jump	40 mts	
Running 8	400 mts	
Wallball (3kg)	50	

Requisitos minimos:

- Autorización firmada del padre/madre o tutor.
- Certificado medico
- Tener entre 12 y 17 años