

VALHALLA GAMES

CERTIFICADO DE PARTICIPACION

SAGUER ROELAS CRISTIAN

BERSERKER VALHALLA

DISTANCIA: 5000m

T.OFICIAL: 00:43:39

RITMO: 8:55 min/km

DORSAL: 262

POS: 5

CAT: Élite masc

POS. CAT: 4



COMPETICIÓN HYBRID FITNESS

ZONA 1 - REMO 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 FALMER 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

Correr 500m antes de cada zona.

VALHALLA DUO - PAREJAS
10 ZONAS - 5KM

Correr 500m antes de cada zona.
Correr la primera y última vuelta juntos, el resto de vueltas y todas las zonas VALHALLA se podrán repartir como queráis.

Distancia/Vuelta	Mujeres	Hombres
ZONA 1 - REMO 500M	5:40	5:40
ZONA 2 - 30 BURPEE	5:00	5:00
ZONA 3 - 40 LANZADAS	5:40	5:40
ZONA 4 - 50 BOX JUMP	5:40	5:40
ZONA 5 - 100M FALMER	5:40	5:40
ZONA 6 - 50 ERG 500M	5:40	5:40
ZONA 7 - 30 DEAD BALL	5:40	5:40
ZONA 8 - 40 GROUND TO OVERHEAD	5:40	5:40
ZONA 9 - 50 WALL BALL	5:40	5:40
ZONA 10 - ARRASTRE VALHALLA	5:40	5:40

11 DE ABRIL 2026
VILA-REAL

CENTRO DE CONGRESOS, FERIAS Y ENCUENTROS

INSCRIPCIONES



@VALHALLA.GAMES
WWW.VALHALLAGAMES.ES

