

## Evento 2: TRIPLE3 CHIPPER

- Evento cronometrado por tiempo total.
- Este evento es el segundo 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:** 28 de marzo de 2026

**Horario aproximado:** de 9:00 h a 15:00 h

**Ubicación:** EntepBox (Centro nuevo) Cam. Fanzara, Nave 4 12200 Onda, Castellón

**No se permiten mascotas**

**Google maps:** <https://maps.app.goo.gl/6QuYmH29iDUetjY66>

### 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 8 mar 2026
- Segundo plazo del 9 de mar 2026 al 22 mar 2026

	PLAZO 1 (08 FEB A 08 MAR)		PLAZO 2 (09 MAR A 22 MAR)	
INDIVIDUAL	25 €		29 €	
PAREJAS	45 €	22,50€/PERSONA	49 €	24,50€/PERSONA

## ¿En qué consiste el Triple3 Chipper?



## ¿Cómo funciona?

- **Modalidad Individual:** el participante deberá completar 10 ejercicios de forma consecutiva.
- **Modalidad Parejas:** Comparten cada ejercicio como deseen. No se puede pasar al siguiente ejercicio hasta completar las repeticiones/calorías estipulada del ejercicio anterior.
- **Modalidad Equipos:** No habrá modalidad equipos en el Triple3 Chipper
- **Walking lunges:** Se realizará con un saco búlgaro tras nuca en un recorrido de 70/90 metros.
- **Slamball:** Estáticos, desde el suelo hasta apoyar sobre el hombro.

- **Burpees Box Jump over:** Burpee + un salto encima del cajón y pasando al otro lado. En categoría Open se permite también el ascenso a una pierna.
- **KB Deadlift:** Con una Kettlebell en cada mano
- **KB Sentadilla:** Con una o dos Kettlebell (dependiendo la categoría) a la altura del pecho a modo sentadilla frontal.

### Tabla de pesos y calorías según categoría y modalidad:

INDIVIDUAL OPEN	OPEN	OPEN
	INDIVIDUAL MASCULINO	INDIVIDUAL FEMENINO
100 CAL ROW	100 cal	50 cal
90 LANZAMIENTOS	6kg	4kg
80 CAL BIKE ERG	80 cal	40 cal
70 MTS WALKING LUNGES	20kg	15kg
60 SKIERG	60 cal	30 cal
50 SLAMBALL	20kg	15kg
40 BIKE ASSAULT	40 cal	20 cal
30 BURPEES BOX JUMP OVER	50cm	50cm
20 KB DEADLIFT	16kg (x2)	16kg (x2)
10 KB SENTADILLA	16kg (x2)	16kg x1

PAREJAS OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
	PAREJAS MASCULINO	PAREJAS FEMENINA	PAREJAS MIXTAS
100 CAL ROW	100 cal	100 cal	100 cal
90 LANZAMIENTOS	6kg	4kg	4kg
80 CAL BIKE ERG	80 cal	80 cal	80 cal
70 MTS WALKING LUNGES	20kg	15kg	15kg
60 SKIERG	60 cal	60 cal	60 cal
50 SLAMBALL	20kg	15kg	15kg
40 BIKE ASSAULT	40 cal	40 cal	40 cal
30 BURPEES BOX JUMP OVER	50cm	50cm	50cm
20 KB DEADLIFT	16kg (x2)	16kg (x2)	16kg (x2)
10 KB SENTADILLA	16kg (x2)	16 kg x1	16 kg x1

INDIVIDUAL PRO	PRO	PRO
	INDIVIDUAL MASCULINO	INDIVIDUAL FEMENINO
100 CAL ROW	100 cal	100 cal
90 LANZAMIENTOS	9kg	6kg
80 CAL BIKE ERG	80 cal	80 cal
70 MTS WALKING LUNGES	30kg	20kg
60 SKIERG	60 cal	60 cal
50 SLAMBALL	30kg	20kg
40 BIKE ASSAULT	40 cal	40 cal
30 BURPEES BOX JUMP OVER	60cm	60cm
20 KB DEADLIFT	24kg (x2)	16kg (x2)
10 KB SENTADILLA	24kg (x2)	16kg (x2)

PAREJAS PRO	PRO	PRO	PRO
	PAREJAS MASCULINA	PAREJAS FEMENINA	PAREJAS MIXTAS
120 CAL ROW	120 cal	120 cal	120 cal
110 LANZAMIENTOS	9kg	6kg	6kg
100 CAL BIKE ERG	100 cal	100 cal	100 cal
90 MTS WALKING LUNGES	30kg	20kg	20kg
80 SKIERG	80 cal	80 cal	80 cal
70 SLAMBALL	30kg	20kg	20kg
60 BIKE ASSAULT	60 cal	60 cal	60 cal
50 BURPEES BOX JUMP OVER	60cm	60cm	60cm
40 KB DEADLIFT	24kg (x2)	16kg (x2)	16kg (x2)
20 KB SENTADILLA	24kg (x2)	16kg (x2)	16kg (x2)