



# EVENTO: ENDURANCE



EVENTO  
"ENDURANCE"  
For time:  
400 mts run  
500/400 mts row

TIME CAP: 22:00  
Tie break: Tiempo de la última ronda completada

400 MTS RUN	40	60	40	60		500/400 MTS ROW		
	40	60	40	60	400/400		900/800	TIEMPO
400 MTS RUN	40	60	40	60		500/400 MTS ROW		
	40	60	40	60	1300/1200		1800/1600	TIEMPO
400 MTS RUN	40	60	40	60		500/400 MTS ROW		
	40	60	40	60	2200/2000		2700/2400	TIEMPO
400 MTS RUN	40	60	40	60		500/400 MTS ROW		
	40	60	40	60	3100/2800		3600/3200	TIEMPO
400 MTS RUN	40	60	40	60		500/400 MTS ROW		
	40	60	40	60	4000/3600		4500/4000	TIEMPO

Tiempo: \_\_\_\_\_ Categoría: \_\_\_\_\_

O repeticiones: \_\_\_\_\_ \_\_ RX \_\_ INTERMEDIO Tie break: \_\_\_\_\_

Atleta: \_\_\_\_\_ Resultado: \_\_\_\_\_

Firma atleta: \_\_\_\_\_ Juez: \_\_\_\_\_

**Workout Flow:** "Endurance" es un tarea por tiempo, con un time cap de 22:00 min. Al 3, 2, 1, el atleta debe completar 5 rondas de 400m corriendo y 500m remando hombres / 400m remando mujeres.

**Estándares:**

**Row:** El juez se encargará de encender el Rower y el atleta puede regular la resistencia/damper como desee. No se permite soltar las manillas del remo ni los pies hasta que la pantalla marque la cantidad de metros correspondiente. En caso de no completar el workout, cada metro de remo equivale a 1 rep.

**Run:** El atleta debe completar los 8 "check points" de cada corrida para tener los 400m validos. En caso de no completar el workout, cada corrida equivale a 400 reps, con checkpoints cada 40/60 metros.



Esta tabla es una guía para el momento de realizar el evento,. Se recomienda hacer los eventos con un juez que ayude a verificar la cantidad de repeticiones y rangos de movimiento. Sin embargo, el resultado oficial debe reportarse por medio de video siguiendo lo estipulado en el reglamento de Wodstock Costa Rica. Esta tabla no se considera un documento oficial para reportar resultados.

COPIA DEL ATLETA

# EVENTO: ENDURANCE



Categoría:

Atleta: \_\_\_\_\_ Resultado: \_\_\_\_\_

\_\_ RX \_\_ INTERMEDIO

Juez: \_\_\_\_\_ Tie break: \_\_\_\_\_

