

SIMULAZIONE HYROX

La simulazione è aperta a tutti gli atleti (singoli e coppie) che vogliono testarsi con le stesse distanze e gli stessi pesi della gara ufficiale, in un contesto completamente indoor, indipendentemente dalle condizioni meteo.

Obbligatorio Certificato medico.

ATTENZIONE per chi partecipa come DOUBLE, ogni componente dovrà iscriversi singolarmente.

Categorie disponibili:

Man

Woman

Double Man

Double Woman

Double Mix.

Preparati, spingi al massimo... e conquista HYROX MILANO.

REGOLAMENTO:

Il percorso prevede lo stesso format Hyrox, con distanze e pesi gara.

Di seguito la sequenza di esercizi:

1000m RUN

1)1000mSKIERG

1000mRUN

2)50mSLEDPUSH

1000mRUN

3)50mSLEDPULL

1000mRUN

4)80mBURPEESBROADJUMP

1000mRUN

5)1000mROW

1000mRUN

6)200mFARMERCARRY

1000mRUN

7)100mSANDBAGLUNGES

1000mRUN

8)100WALLBALLS

È previsto un briefing atleti alle ore 9:00

Inizio partenze alle ore 9:30

Ogni atleta è pregato di presentarsi almeno 30 minuti prima della sua partenza.

Si prevede la partenza di 2 atleti/coppie alla volta ogni ~ 8/10 Min.

Non ci sarà cronometraggio o rilevamento dei tempi gara ma sarà lasciato a ogni partecipanti la facoltà di calcolarsi il tempo in autonomia.

Sarà a disposizione il servizio bar per tutta la giornata