



Berserker HYBRID RACE ARICO

REGLAMENTO OFICIAL - 25 JULIO

01. INTRODUCCIÓN

La Hybrid Race Arico combina running y workouts funcionales en un formato explosivo diseñado para atletas completos.

02. FORMATO

•6-8totales• 10 estaciones• Alternancia run + workout

03. WORKOUTS

• AirBike• Remo• Ski Erg• Sled Push• Sled Pull• Farmer Carry• Sandbag Carry• Burpee Broad Jumps• Wall Balls• Lunges

04. CATEGORÍAS

ELITE: pesos oficiales altos POPULAR: adaptado EQUIPOS: estrategia compartida

05. NORMAS

• Obligatorio completar estaciones• Dorsal visible• Jueces validan repeticiones

06. PENALIZACIONES

• Reps no válidas se repiten• No completar = penalización• Saltarse = Dc

07. SEGURIDAD

• Personal sanitario• Hidratación• Recomendado experiencia previa

08. FRASE

NO ENTRAREMOS AL VALHALLA CON MIEDO

COLORES CORPORATIVOS

