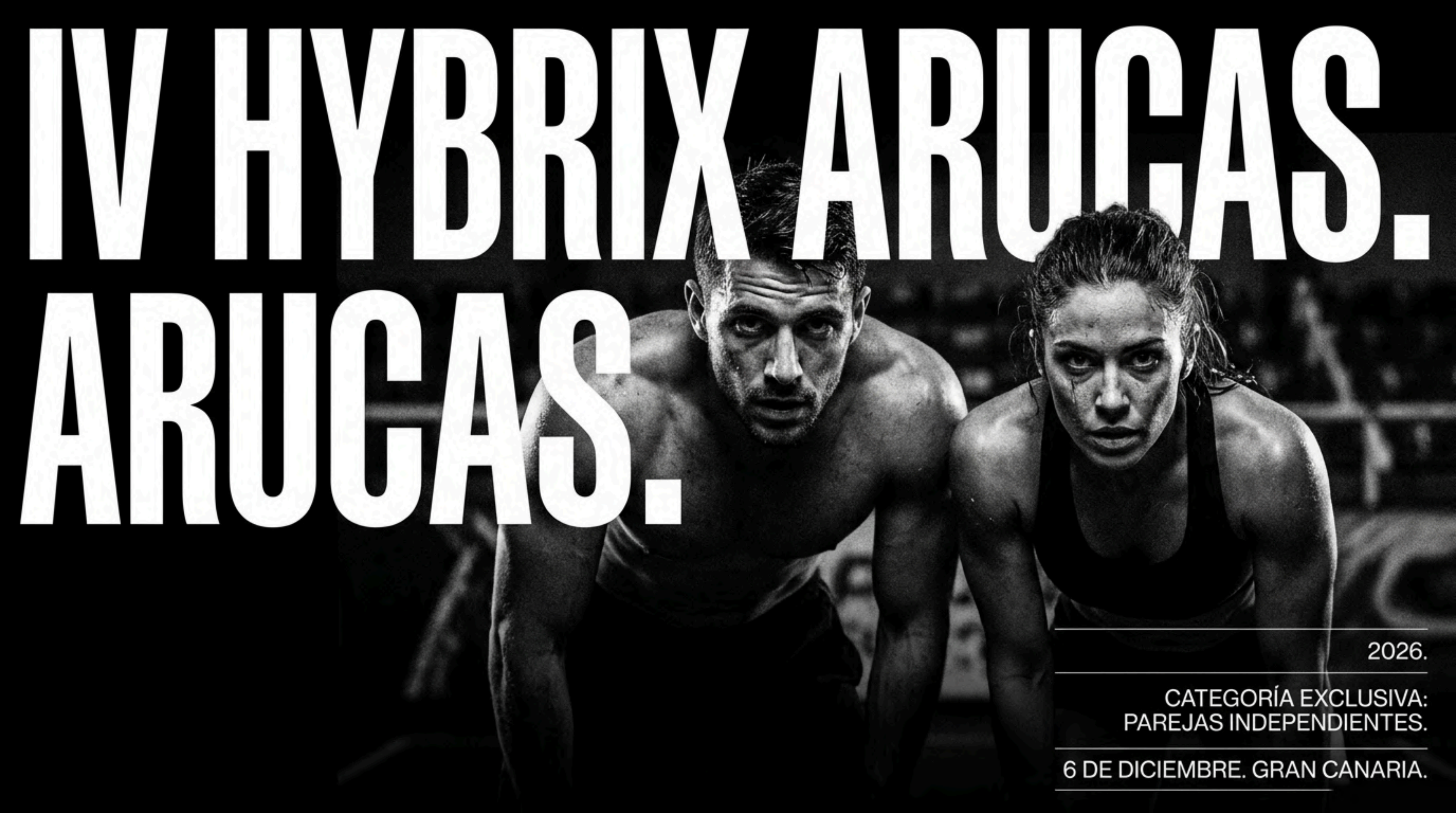


WHYBRIX ARUGAS. ARUGAS.



2026.

CATEGORÍA EXCLUSIVA:
PAREJAS INDEPENDIENTES.

6 DE DICIEMBRE. GRAN CANARIA.



TU PROPIA BATALLA.

MASCULINO.
FEMENINO.
MIXTO.

Clasificación exclusiva.
Podio propio.
Compite con tu pareja, sin
 depender de ningún box.



SYNCHRO

Precisión simultánea.

YOU GO, I GO

Alternancia táctica.

ADN DE EQUIPO.

REPARTO LIBRE

Estrategia.

CARGA / DESCARGA

Sacrificio compartido.

80

BOX JUMP OVER

F / Mixto: 50cm | M: 60cm

+

40m

SANDBAG LUNGES

Synchro. Saco de 20kg.
Un atleta carga, el otro ejecuta.

800m

ROW

Reparto libre de metros.

+

40

BURPEES OVER THE OBJECT

Synchro absoluta.
Pecho al suelo, salto simultáneo.

WORKOUT 03

80

MEDBALL SIT UPS

Synchro. Intercambio
constante (Balón: 6kg).

+

80

WALL BALL

Synchro.

Diana Femenina: 2.75m.
Diana Masculina: 3.05m.

Sentadilla profunda innegociable.

WORKOUT 04

200m SANDBAG CARRY

Transporte libre, sin tocar el suelo.

+

80

SANDBAG SQUATS

Reparto libre.

Carga M: 40kg.

Carga F / Mixto: 30kg.



800m

SKI ERG

Reparto libre. Fatiga extrema.

+

40

PLATE GROUND TO OVERHEAD

Synchro total.

Disco M:
15kg.

Disco F / Mixto:
10kg.

08:00

**LA REGLA DE HIERRO.
MINUTOS.**

**Time Cap estricto por cada estación.
El reloj no perdona.**

**EL DÍA CERO.
6 DE DICIEMBRE, 2026.**

**Asegura tu plaza.
Premiación exclusiva para
Parejas Independientes.**

COMPITE. GANA. SOMOS HYBRIX.

