

# FITNESS RACE – SEMANA DE LA MUJER

## Carabanchel

### DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

**SALIDA**

#### **Runing 1**

1 km

#### **Work out 1.- Assault Bike**

Por determinar

VIDEO: <https://www.youtube.com/shorts/vU8rQwOCeCU>

#### **Runing 2**

1 km

#### **Work out 2.- Burpee Broad Jump**

Distancia 80 metros

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=SkBeOYLKfXw>

#### **Runing 3**

1 km

#### **Work out 3.- Hand release push-ups**

25 repeticiones.

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=hfaUWLlhvKk>

#### **Runing 4**

1 km

#### **Work out 4.- Box Jumps:**

15 repeticiones sobre cajón de 50 cm de altura

VIDEO: [https://www.youtube.com/watch?v=52r\\_UI5k03g](https://www.youtube.com/watch?v=52r_UI5k03g)

#### **Runing 5**

1 km

#### **Work out 5.- Kettlebell Farmers Carry**

Distancia: 200 m con dos pesas de 16 kg

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=IH3Rt-DgYuw>

### Runing 6

1 km

#### Work out 6.- Sandbag Lunges

Distancia: 40 metros con saco de 10 kg

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=YIFsbfK5Doc>

### Runing 7

1 km

#### Work out 7.- Rowing

Distancia: 1000 m. Tiempo máximo 10 minutos

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=tcIpMJy6e-U>

### Runing 8

1 km

#### Work out 8.- Ground to overhead con disco

25 repeticiones con 10 kg

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=WTot8PTjcmM>

**META**

### Otras opciones

Sentadillas a step, Sit-ups con balón medicinal,  
<https://www.youtube.com/shorts/v7Hp41BSHtY>

pasadas por encima de cajón con balón medicinal,

carrera con balón medicinal,

recorrido con slamball,  
<https://www.youtube.com/watch?v=S-3ZqVcXkIE>