

ZONA DE ENTRENAMIENTO HIBRIDA

EQUIPAMIENTO NECESARIO — 10-12 ATLETAS

01

SkiErg x3

TORQUE USA

02

Trineo Sled Push

TORQUE USA

03

Trineo Sled Pull

O'LIVE FITNESS

Tank Torque M4 x1
Trineos Push/Pull x2

O'LIVE FITNESS

Tank Torque M4
Trineos Push/Pull
Cuerdas Sled Pull x2

O'LIVE FITNESS

04

Burpee Broad Jump

Carriles 20mx2

O'LIVE FITNESS

05

RowErg x3

TORQUE USA

06

Farmers Carry

O'LIVE FITNESS

Kettlebells 16kg x2p
Kettlebells 24kg x3p
Kettlebells 32kg x2p

O'LIVE FITNESS

07

Sandbags
Lunges

O'LIVE FITNESS

Sandbags 10kg x2
Sandbags 20kg x3
Sandbags 30kg x2

08

Wall Balls

O'LIVE FITNESS

Wall Balls 4kg x4
Wall Balls 6kg x6
Wall Balls 9kg x3

Opciones de equipamiento

TORQUE

Opción Tank M4
no requiere discos de carga



O'LIVE FITNESS

Opción Trineo
Requiere discos de carga

Discos para Trineo configuración competición

Discos 25 kg x 10
Topper plates 2 kg x 6

Discos para Trineo configuración versatil entrenamiento

Discos bumper 20 kg x 8 Discos bumper 5 kg x 4
Discos bumper 10 kg x 6 Topper plates 2 kg x 6