

059

classic

2K23 TEAM EDITION

EVENT

AEROBIC CAPACITY

CAT. BEGINNER

presented by



BIONDI
gioielli

TIME CAP 30'

6000 mt Row Erg

6000 mt Ski Erg

12000 mt Bike Erg

- Free Change -

SCORE IS TIME

VARIAZIONI

	ROW ERG	SKI ERG	BIKE ERG
BEGINNER MMM	6000 mt	6000 mt	12000 mt
BEGINNER MMW	6000 mt	6000 mt	12000 mt
BEGINNER WWW	5000 mt	5000 mt	10000 mt

FLOW

I componenti del team entrano e settano immediatamente i loro ergometri.

La scelta dell'ergometro è rimessa totalmente al team.

Si pongono quindi a destra del proprio ergometro in attesa del go.

Al 3,2,1 GO il team andrà a coprire la distanza assegnata, cambi sugli Ergometri sono liberi.

Per questo workout non è prevista la firma di una score card.

I tempi realizzati saranno direttamente trasmessi da ergometro a computer e quindi caricati sulla leaderboard.

