

# 059

*classic*

2K23 TEAM EDITION

EVENT

# AEROBIC CAPACITY

CAT. MASTER 110

presented by



**BIONDI**  
gioielli

TIME CAP 30'

6000 mt Row Erg

6000 mt Ski Erg

12000 mt Bike Erg

- Free Change -

SCORE IS TIME

# 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.

