

# 059

*classic*

2K24 TEAM EDITION

# HALF MARATHON

HALF MARATHON  
HALF MARATHON  
HALF MARATHON  
HALF MARATHON  
HALF MARATHON

**BEGINNER MMM/MMW/WWW**

**18.000 MT\***

**ROW ERG\*\***

**TIME CAP 80'**

**\*TEAM WWW 16.000MT**

**\*\*TEAM MMW**

**AT MIN. 0', 20', 40', AND 60'**

**WOMAN MUST ROW AT LEAST FOR 4'**

I Team attendono alla loro starting position; uno dei componenti attende seduto al Row Erg. Per i Team pari genere la partenza e i cambi sono liberi, mentre nei Team misti a partire deve essere obbligatoriamente la donna che dovrà remare per un tempo non inferiore a 4 minuti.

Al 3,2,1 go i team iniziano a remare.

**ATTENZIONE:** nei team misti è obbligatorio che al minuto 0', 20', 40' e 60' sia la donna a vogare per un tempo non inferiore ai 4'. I momenti dei cambi saranno segnalati dall'head judge. Se il cambio non viene effettuato entro 15" dal segnale dell'Head Judge verrà applicata una penalità di 1' sullo score realizzato. Gli altri cambi 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.

# FLOW

## **ROWERG**

L'atleta potrà settare pedaliera e resistenza. Lo schermo non deve essere modificato rispetto alla preimpostazione.

# **STANDARD**