



CLASIFICATORIO 20.3

Workout 20.3 - INTRO/PRO/RX/MASTER/ELITE

For time (5 athletes):

21.000 m Concept 2 row

*Each athlete row a minimum of 2000m

NOTAS

Cada miembro del equipo deberá completar de forma individual la distancia elegida , cumpliendo con el mínimo de 2.000 metros.

Solo se permite realizar el workout 20.3 con el remoergómetro Concept 2.

Cada atleta deberá presentarse al inicio del vídeo, indicando su nombre, el equipo al que pertenece , categoría en la que compite y la distancia que va a completar.

Deberá programar el remo con la distancia que desea realizar.

Para programar el remo deberá seguir los siguientes pasos:

1. Desde el menú principal, presionar el botón que indica "SELECCIONAR ENTRENO".
2. En la siguiente pantalla, presionar el botón que indica "NUEVO ENTRENO".
3. Continuar presionando el botón que indica "DISTANCIA SIMPLE"
4. En la siguiente pantalla, ajustar la distancia con los botones "+" y "-", desplazando el cursor con las flechas direccionales hasta la distancia deseada (los demás parámetros no tendrán porque modificarse)
5. Pulsar el botón de confirmación.
6. El cronómetro se iniciará automáticamente tras realizar la primera palada.

Una vez finalizada la distancia realizada se deberá mostrar a cámara el display del remoergómetro Concept 2 con tiempo total empleado en completarla.

Cada atleta solo podrá remar una vez en el conjunto total de la distancia de 21.000 metros y deberán remar un mínimo de 2000 metros cada uno. Será obligatorio que los 5 atletas participen remando, por lo menos, la distancia mínima.

Durante la realización de cada tramo, solo un atleta podrá remar a lo largo de la distancia seleccionada, no pudiendo realizar cambios o relevos con los compañeros.

Al inicio del workout se colocará la palanca del ventilador en la posición elegida y no se podrá modificar durante la realización del mismo.

La puntuación final se establecerá en función de la suma total de los 5 tiempos.

Los videos se deberán enviar en un solo enlace, ya sea mediante un solo archivo o a través de una playlist.

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
CLASIFICATORIO MARZO 2020



Workout 20.3 - BOXES

For time (10 athletes):

42.000 m Concept 2 row

*Each athlete row a minimum of 2000m

NOTAS

Cada miembro del equipo deberá completar de forma individual la distancia elegida , cumpliendo con el mínimo de 2.000 metros.

Solo se permite realizar el workout 20.3 con el remoergómetro Concept 2.

Cada atleta deberá presentarse al inicio del vídeo, indicando su nombre,el equipo al que pertenece , categoría en la que compite y la distancia que va a completar.

Deberá programar el remo con la distancia que desea realizar.

Para programar el remo deberá seguir los siguientes pasos:

7. Desde el menú principal, presionar el botón que indica “SELECCIONAR ENTRENO”.
8. En la siguiente pantalla, presionar el botón que indica “NUEVO ENTRENO”.
9. Continuar presionando el botón que indica “DISTANCIA SIMPLE”
10. En la siguiente pantalla, ajustar la distancia con los botones “+” y “-”, desplazando el cursor con las flechas direccionales hasta la distancia deseada (los demás parámetros no tendrán porque modificarse)
11. Pulsar el botón de confirmación.
12. El cronómetro se iniciará automáticamente tras realizar la primera palada.

Una vez finalizada la distancia realizada se deberá mostrar a cámara el display del remoergómetro Concept 2 con tiempo total empleado en completarla.

Cada atleta solo podrá remar una vez en el conjunto total de la distancia de 42.000 metros y deberán remar un mínimo de 2000 metros cada uno. Será obligatorio que los 5 atletas participen remando,por lo menos, la distancia mínima.

Durante la realización de cada tramo, solo un atleta podrá remar a lo largo de la distancia seleccionada, no pudiendo realizar cambios o relevos con los compañeros.

Al inicio del workout se colocará la palanca del ventilador en la posición elegida y no se podrá modificar durante la realización del mismo.

La puntuación final se establecerá en función de la suma total de los 10 tiempos.

Los videos se deberán enviar en un solo enlace, ya sea mediante un solo archivo o a través de una playlist.

**VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
CLASIFICATORIO MARZO 2020**



WORKOUT 20.3 TEAMS

ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____
ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____
ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____
ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____
ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____

NOMBRE JUEZ	E MAIL CONTACTO
NOMBRE EQUIPO	
TIEMPO TOTAL (21.000 METROS) _____ : _____	

VIGO BATTLE OF TEAMS 2020
 CLASIFICATORIO MARZO 2020



ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____
ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____
ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____
ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____
ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____
ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____
ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____
ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____
ATLETA	DISTANCIA
TIEMPO	_____ : _____
NOMBRE JUEZ	E MAIL CONTACTO
NOMBRE EQUIPO	
TIEMPO TOTAL (42.000 METROS) _____ : _____	