



OSORNO HÍBRIDO 2026 · @ILEGALESBOX · @ROCIOALDANAM · @VITOKOJAVIER91

PARÁMETROS

MEDIA CARRERA 4K · CARRERA COMPLETA 8K

1. BASES

2. PARÁMETROS

3. REGLAS

1. ORDEN OFICIAL DEL CIRCUITO

RUN ANTES DE CADA ESTACIÓN · WALL BALLS → META

RUN → 1 Row	RUN → 2 Farmer Carry	RUN → 3 Air Bike	RUN → 4 Walking Lunges
RUN → 5 Deadlift	RUN → 6 Devil Press	RUN → 7 Squats (cargada Clean)	RUN → 8 Wall Balls

CARRERA	TRAMO DE RUNNING	TRAMOS	RUNNING TOTAL	ESTACIONES
Media Carrera 4K	500 m	8	4 km	8
Carrera Completa 8K	1000 m	8	8 km	8

2. MEDIA CARRERA 4K

RUN 500 M ENTRE ESTACIONES

ESTACIÓN	INDIVIDUAL		DUPLAS		
	HOMBRE	MUJER	HOMBRES	MUJERES	MIXTA
1. Row	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m
2. Farmer Carry	200 m 2× 20 kg	200 m 2× 10 kg	200 m 2× 20 kg	200 m 2× 10 kg	200 m 2× 10 kg
3. Air Bike	40 cal	30 cal	40 cal	30 cal	40 cal
4. Walking Lunges	100 m 20 kg	100 m 10 kg	100 m 20 kg	100 m 10 kg	100 m 10 kg
5. Deadlift	50 reps 60 kg	50 reps 40 kg	50 reps 60 kg	50 reps 40 kg	50 reps 40 kg
6. Devil Press	20 reps 2× 15 kg	20 reps 2× 10 kg	20 reps 2× 15 kg	20 reps 2× 10 kg	20 reps 2× 10 kg
7. Squats (cargada Clean)	50 reps 40 kg	50 reps 20 kg	50 reps 40 kg	50 reps 20 kg	50 reps 20 kg
8. Wall Balls	100 reps 9 kg	100 reps 6 kg	100 reps 9 kg	100 reps 6 kg	100 reps 6 kg

RUNNING TOTAL 4 KM

12 DE DICIEMBRE · RUTA U-16 · PARCELAS LOS CIERVOS · @ILEGALESBOX

3. CARRERA COMPLETA 8K

RUN 1000 M ENTRE ESTACIONES

ESTACIÓN	INDIVIDUAL			DUPLAS		
	HOMBRE INICIANTE	HOMBRE AVANZADO	MUJER TODO COMPETIDOR	HOMBRES	MUJERES	MIXTA
1. Row	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m
2. Farmer Carry	200 m 2× 16 kg	200 m 2× 20 kg	200 m 2× 12 kg	200 m 2× 20 kg	200 m 2× 12 kg	200 m 2× 16 kg
3. Air Bike	40 cal	40 cal	30 cal	60 cal	40 cal	40 cal
4. Walking Lunges	100 m 10 kg	100 m 20 kg	100 m 10 kg	100 m 20 kg	100 m 10 kg	100 m 10 kg
5. Deadlift	50 reps 50 kg	50 reps 60 kg	50 reps 40 kg	50 reps 60 kg	50 reps 40 kg	50 reps 50 kg
6. Devil Press	20 reps 2× 10 kg	20 reps 2× 15 kg	20 reps 2× 10 kg	20 reps 2× 15 kg	20 reps 2× 10 kg	20 reps 2× 10 kg
7. Squats (cargada Clean)	50 reps 20 kg	50 reps 40 kg	50 reps 20 kg	50 reps 40 kg	50 reps 20 kg	50 reps 20 kg
8. Wall Balls	100 reps 6 kg	100 reps 9 kg	100 reps 6 kg	100 reps 9 kg	100 reps 6 kg	100 reps 6 kg

RUNNING TOTAL 8 KM

4. IMPLEMENTOS Y NOTAS

ESTACIÓN	IMPLEMENTO	CÓMO SE LEE LA CARGA
1. Row	Remo ergómetro	Metros registrados en el monitor.
2. Farmer Carry	Dos kettlebells	Carga por mano .
3. Air Bike	Bicicleta de aire	Calorías registradas en el monitor.
4. Walking Lunges	Powerbag	Peso del powerbag.
5. Deadlift	Barra con discos	Peso total de la barra cargada.
6. Devil Press	Dos mancuernas	Peso por mancuerna .
7. Squats (cargada Clean)	Barra con discos	Peso total de la barra cargada.
8. Wall Balls	Balón medicinal	Peso del balón.

- **Duplas:** el volumen indicado es el total de la dupla y se reparte libremente entre ambos integrantes.
- Estándares de ejecución de cada estación: ver **Documento 3 · Reglas**.