

# EUROPEAN FITNESS festival

## STEP 1

L'ATHLÈTE **A** DÉMARRE AU SKIERG, PENDANT CE TEMPS L'ATHLÈTE **B** AURA UN HOLD À EFFECTUER AVEC UN HUSAFELL BAG ET L'ATHLÈTE **C** SERA AU REPOS.

## STEP 2

UNE FOIS QUE L'ATHLÈTE **A** TERMINE LE SKIERG ET PASSE AU ROWERG, L'ATHLÈTE **B** PEUT LÂCHER LE HUSAFELL BAG ET DÉMARRER LE SKIERG. L'ATHLÈTE **C**, À SON TOUR, DEVRA DÉMARRER LE HUSAFELL BAG HOLD.

## STEP 3

L'ATHLÈTE **A** TERMINE LE ROWERG ET PASSE AU BIKEERG. L'ATHLÈTE **B**, QUANT À LUI, TERMINE LE SKIERG ET POURRA DONC ENCHAINER DIRECTEMENT AVEC LE ROWERG. L'ATHLÈTE **C**, QUANT À LUI, POURRA DÉMARRER SUR LE SKIERG.

UNE FOIS QUE L'ATHLÈTE **C** FRANCHIT LA LIGNE DU MAT D'ARRIVÉE, LE WORKOUT EST TERMINÉ.

SI UN ATHLÈTE RATTRAPE SON COÉQUIPIER, IL DEVRA ATTENDRE QUE LA MACHINE SE LIBÈRE POUR POUVOIR DÉMARRER.

CHAQUE HUSAFELL BAG HOLD LACHÉ, UNE PÉNALITÉ SUR LE SCORE FINAL SERA INFLIGÉE À L'ÉQUIPE.

ELITE | RX | MASTERS | INTER

♂ 70 ♀ 45

BEGINNERS

♂ 45 ♀ 24