

CONOCE

XFIT RACE

WWW.XFITRACE.COM

YOU ARE NOT PREPARED



FEVAL
Institución
Ferial de
Extremadura

 **cajalmendralejo**

XFIT RACE

Descubre la adrenalina y el **desafío** en la segunda edición de XFit Race y vive una **experiencia emocionante**. Este evento combina **5k de carrera y 7 workouts desafiantes** en un circuito diseñado para poner a prueba **resistencia y fuerza**. Para todos aquellos dispuestos a **superarse a sí mismos**, XFit Race es el **reto perfecto** para atletas de **todos los niveles**.

Organizado por **FEVAL** en colaboración con la **Asociación Deportiv TrainFit Don Benito**, con el objetivo de **fomentar el deporte** en la región y convertirse en la **carrera híbrida de referencia** en Extremadura.

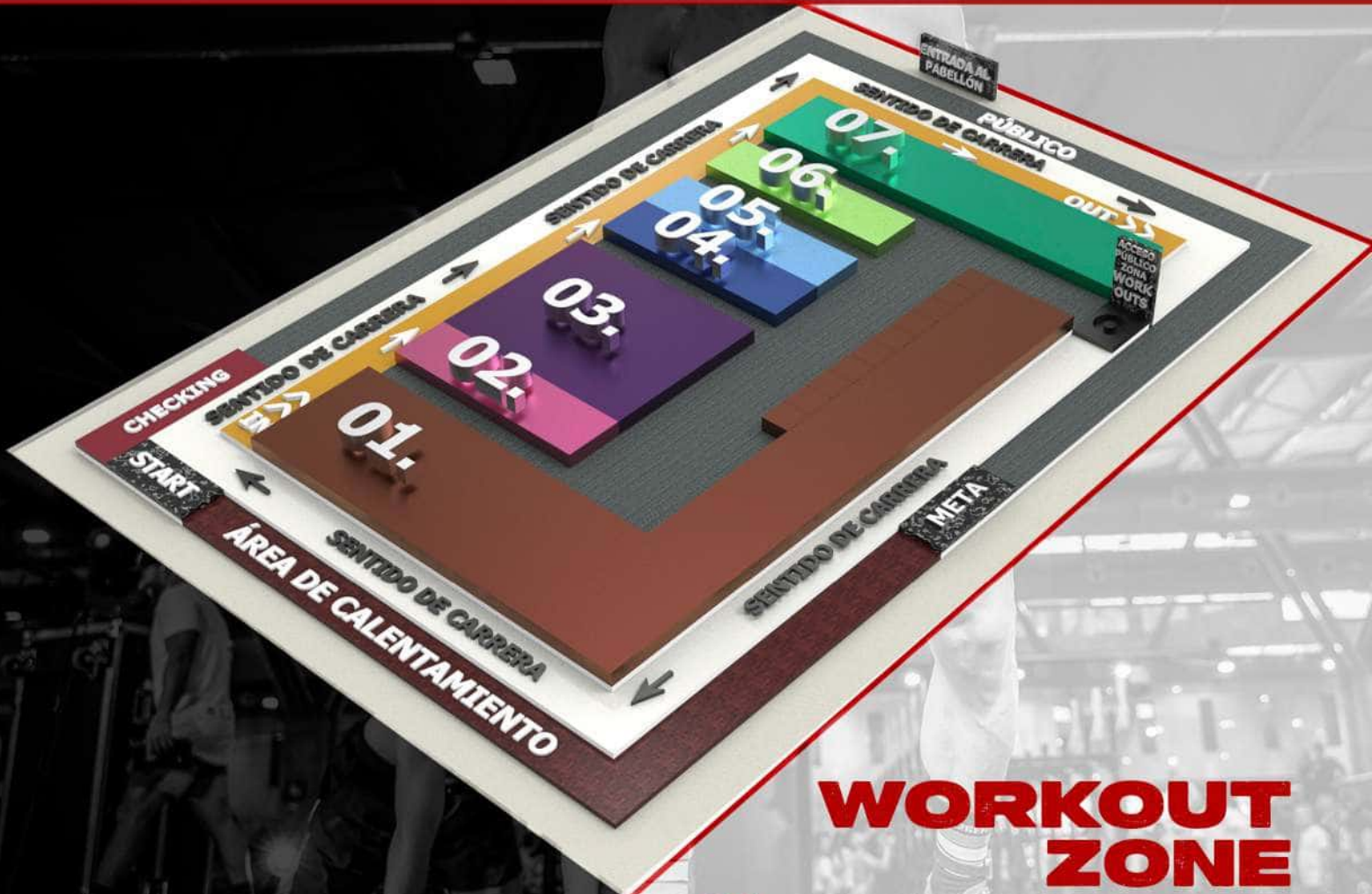
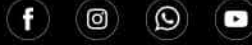
+ DE 300
PARTICIPANTES
en la I Edición



X FIT RACE

WWW.XFITRACE.COM

YOU ARE NOT PREPARED



WORKOUT ZONE

- 01.** Farmer Carry & heavy jump rope
- 02.** Air bike
- 03.** Sled push & Reverse sled drag
- 04.** Burpees over the box & Slam ball clean
- 05.** Row
- 06.** Wall ball shots
- 07.** Sandbag Walking Lunges



FEVAL
Institución
Ferial de
Extremadura



cajalendralejo

14 JUNIO
/ DON BENITO /

CATEGORÍAS

INDIVIDUALES

Masculina y femenina

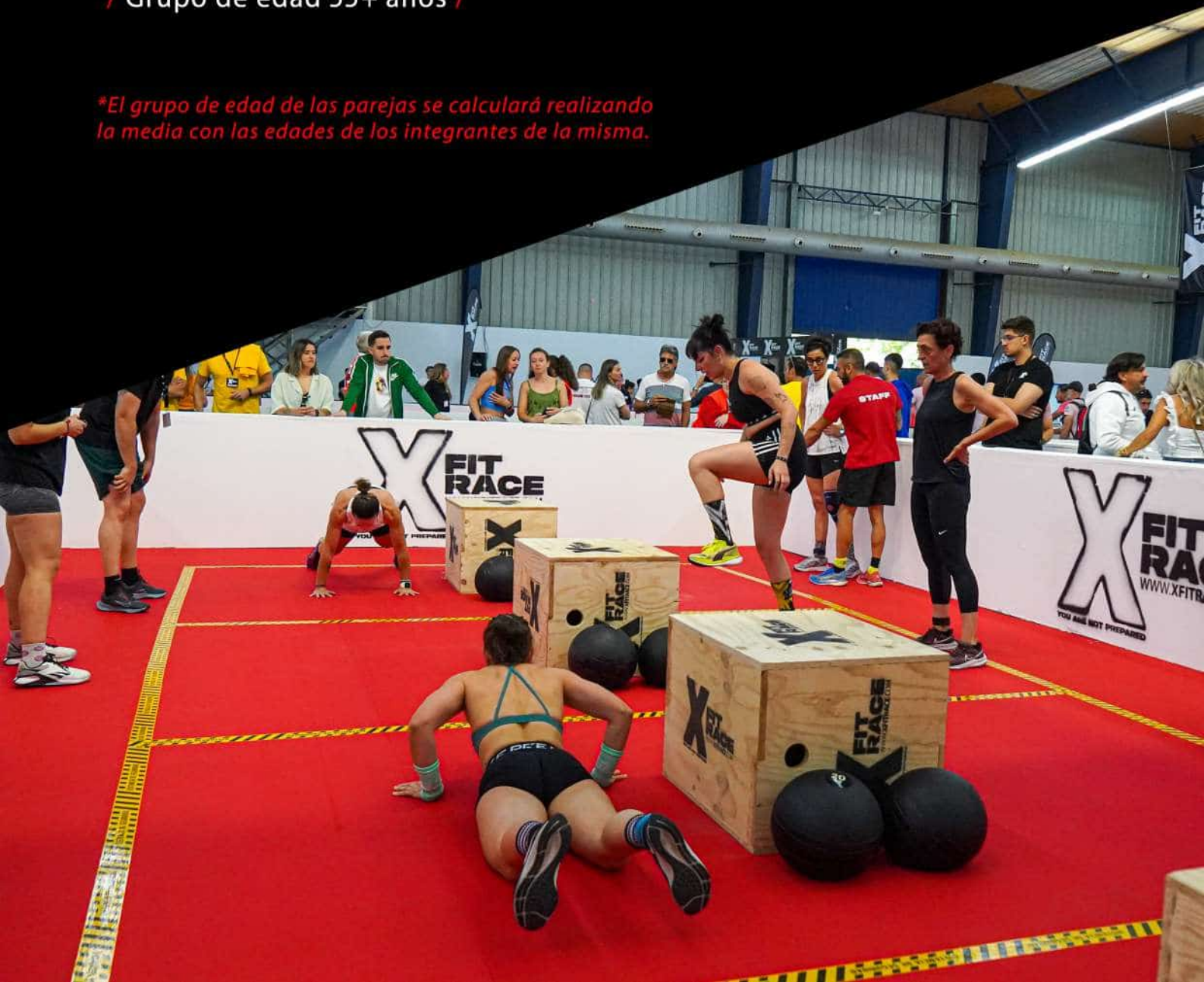
- / Grupo de edad 18-34 años /
- / Grupo de edad 35-44 años /
- / Grupo de edad 45-54 años /
- / Grupo de edad 55+ años /

PAREJAS*

Masculinas, femeninas y mixtas

- / Grupo de edad 18-39 años /
- / Grupo de edad +40 años /

**El grupo de edad de las parejas se calculará realizando la media con las edades de los integrantes de la misma.*



PESOS & REPETICIONES

	<i>MASC</i>	<i>FEM</i>	<i>MIXTO</i>
FARMER CARRY & HEAVY JUMP ROPE		130 metros	
	2x24K	2x16K	2x24K
		100 repeticiones	
AIR BIKE	50cal.	40cal.	50cal.
SLED PUSH & REVERSE SLED DRAG		80 metros	
	140K	100K	140K
BURPEES OVER THE BOX & SLAM BALL CLEAN		20 repeticiones	
	60 cm	50 cm	60 cm
		20 repeticiones	
	30K	20K	30K
ROW		50 calorías	
WALL BALL SHOTS		80 repeticiones	
	7K	5K	7K
SANDBAG WALKING LUNGES		70 metros	
	20K	10K	20K



+ 600€

PREMIOS

Premios absolutos de cada categoría:

1º PREMIO **300€**

2º PREMIO **200€**

3º PREMIO **100€**

- Masculino
- Femenino
- Parejas masculina
- Parejas femenina
- Parejas mixta



IMPACTO ONLINE

desde la 1ª publicación de XFit Race 2025

 @FEVAL_

7910

Visualizaciones

4877

Cuentas alcanzadas

182

Interacciones

 **FEVAL INSTITUCION FERIA
DE EXTREMADURA**

5364

Reproducciones

3122

Alcance

**5 h y
35 min**

Tiempo de
reproducción



X
FIT
RACE

¿POR QUE XFIT RACE?

1. AUMENTA TU MOTIVACIÓN, SUPERACIÓN Y CRECIMIENTO PERSONAL

Lleva tu entrenamiento al **siguiente nivel**. La preparación para el evento te empuja a **mejorar** tus capacidades físicas, **disciplinas** y te desafía a superarte cada día. **Sentir la emoción** de la competición te motivará a dar **lo mejor de ti mismo** y lograrás objetivos que **quizás ni te imaginas**.

2. CONEXIÓN CON OTROS DEPORTISTAS Y CLUBES

En Xfit Race **no solo** te enfrentarás a otros atletas, si no que también establecerás **relaciones** con otros deportistas y clubes, fomentado un **sentido de comunidad** entre clubes de la región y alrededores. Es una oportunidad para **conocer y aprender** de otros deportistas, **compartir** consejos y **motivarse** mutuamente.

3. FOMENTO DEL ESPÍRITU DE EQUIPO Y UNIÓN

Competir en equipo **fortalece** los lazos de **amistad y compañerismo**. El **apoyo mutuo** entre compañeros/as durante la preparación y en las pruebas crea **un ambiente de colaboración** y refuerza el **sentimiento de pertenencia** en el club y a nivel de competición, en Xfit Race.

4. IMPULSA LA VISIBILIDAD DEL CLUB

Participar en competiciones también ayuda a poner tu club **en el mapa**, mostrando a otras personas **el nivel de entrenamiento y la comunidad** que se ha formado dentro de él. **El éxito de los miembros** del club en las competiciones puede generar **orgullo** y atraer a **nuevos miembros** que quieran formar parte de él.

GALERÍA DE FOTOS



X FIT RACE





**¿ESTÁIS
PREPARADOS?**

**FIT
TRACE**
WWW.XFITTRACE.COM

X

YOU ARE NOT PREPARED



14 JUNIO
/ DON BENITO /



FEVAL | Institución Ferial de Extremadura

PATROCINA

