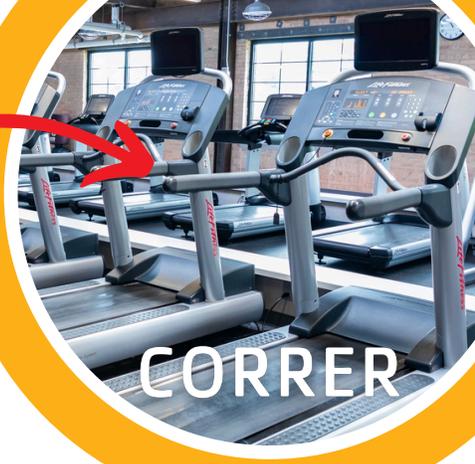


NADAR



BICICLETA



CORRER

Y NOT TRI?

TRIATLÓN INTERIOR

FECHAS DEL DESAFÍO:

17 de Marzo - 21 de Abril

\$25
SOLO
MIEMBROS

¡Completa este desafío a tu propio ritmo!

- ¡Se aceptan todos los estilos y técnicas de natación!
- Registre su progreso en nuestro rastreador de actividad
- **Recibirás al finalizar:**
 - Botella de agua
 - 20 puntos en su aplicación!

PREGUNTAS?

Contacta Kim a kwaite@statelineymca.org

Adultos
2.4 millas de natación
112 millas de bicicleta
26.2 millas de carrera/caminata

Juventud(12-17)
1 milla de natación
78 millas de bicicleta
19 millas de carrera/caminata



statelineymca.org/aquatics

¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

Cualquier miembro de Stateline Family YMCA de 12 años o más puede participar. Los miembros de 12 a 15 años deben completar la Orientación para adolescentes para poder utilizar el Life Center.

¿CÓMO PUEDO REALIZAR UN SEGUIMIENTO DE MIS MILLAS Y DÓNDE PUEDO ENCONTRAR EL SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD?

- A partir del 17 de Marzo, podrá retirar su rastreador de actividad en la recepción de cualquiera de las sucursales o descargar un rastreador de nuestro sitio web. Esto se puede hacer en cualquier momento durante el desafío.
- Complete el kilometraje total de cada área durante el período de 6 semanas. Una vez que lo haya completado, firme su hoja de seguimiento y entréguela en la recepción de cualquiera de las sucursales.

¿CUENTAN LAS MILLAS QUE NADO, CICLISMO Y/O CORRO FUERA DE STATELINE FAMILY YMCA?

¡Sí! Este evento se rige por el sistema de honor.

NO ME GUSTA NADAR. ¿PUEDO SALTÁRMELO?

Tienes que nadar para cumplir con los requisitos, ipero no es necesario que sean largos! Prueba una clase de ejercicios acuáticos, puedes contar eso para tu kilometraje de natación. También tendremos una lista de ejercicios acuáticos de 45 minutos disponible para que hagas en la piscina por tu cuenta si no puedes asistir a una clase.

¿TENGO QUE USAR UN TIPO ESPECÍFICO DE BICICLETA?

Puedes utilizar cualquier tipo de bicicleta estática, bicicleta de spinning o una bicicleta tradicional.

¿CUANDO RECIBIRÉ MI CAMISETA?

Pediremos camisetas al comienzo de este desafío y deberían estar listas al finalizar. Si terminas antes de que lleguen las camisetas, te enviaremos un correo electrónico cuando lleguen.

DISTANCIA Y CONVERSIONES

NADAR

Natación de vuelta: una vuelta (ida y vuelta) son 50 yardas
Ejercicio acuático (clase o individual): 45-minutos como una 1/2 milla

Adulto:	Juventud (12-17):
2.4 millas (85 Vueltas=4,250 yardas)	1 Milla (36 laps=1800 yardas)

BICICLETA

Adulto:	Juventud (12-17):
112 millas (180.2 kilometers)	78 millas (125.2 kilometers)

CORRER

Adulto:	Juventud (12-17):
26.2 millas	19 millas

