

Obstáculos

1. **UP AND DOWN:** Obstáculos formados por troncos en los que el corredor tendrá superarlos tanto por arriba como por abajo.
2. **TELA DE ARAÑA :** Todo competidor debe ser capaz de superar una tela de araña de cuerda de la que será muy complicado salir
3. **LAS ALAMBRADAS INFINITAS:** Tendrás que arrastrarte para pasar este obstáculo donde el alambre de espino se encuentra solo a unos centímetros del suelo.
4. **MOTOCROS SIN MOTOR:** Te harán falta unas buenas piernas para completar las cuestas y saltos de esta zona del circuito.
5. **LAS ALPACAS:** En esta zona, tendrás que buscar la manera de superar los cortafuegos con 7 obstáculos de salto tras salto sobre montículos de paja.
6. **LA MALLA:** Deberás pasar por debajo de esta red, a cuclillas o arrastrándote para poder salir al otro lado.
7. **PRIMERA ETAPA DE RUNNING**
8. **EL TUBULAR:** Obstáculo no acto para claustrofóbicos, paso de 60 metros por el interior de una gran tubería.
9. **EL CORTAFUEGOS:** Etapa de arena donde los corredores pondrán a punto sus piernas para el siguiente tramo.
10. **EL TUBO NOCTURNO:** Otro gran tramo de tubería donde no veras el final para salir.
11. **SALTO DE VALLA:** Tramo de carrera donde te esperan muchas vallas que saltar y pasar por abajo
12. **EL JACUZZI:** Nos adentramos en una zona donde los competidores se darán un chapuzón en varias bañeras llenas de agua y troncos que tendrás que sumergirte para superarlos
13. **LA CHAQUETA METALICA:** Aquí nos espera el sargento, que nos dará las instrucciones para poder superar este obstáculo aeróbico. BURPEE
14. **SEGUNDO TRAMO DE RUNNING**
15. **EL GUSANO:** Los corredores pasaran por dentro de unas ruedas de tractor, seguido de una malla y seguido de una tubería.
16. **SUBIDA Y SALTO:** Para entrar en la siguiente zona dentro del recinto, hay una valla que superaras subiendo una rampa con caída de dos metros

DENTRO DEL POLIDEPORTIVO

17. Cuatro vallas de carreras de obstáculos
18. **LAS 3 PICK UP:** Arrastrándonos por debajo de 3 coches todoterreno pasaremos al siguiente obstáculo.
19. **LAS ARENAS MOVEDIZAS:** Los fosos con agua y arena enfangada serán parte de esta zona del circuito que disfrutaras sorteándola.

20. **BAÑERA Y EQUILIBRIO:** De que manera pasas estas tres cubas de agua con pasarelas entre ellas sin poder caerte te lo vamos a dejar a ti.
21. **ARENAS MOVEDIZAS II:** Si te gusto pasar el primer foso, disfrutaras pasando este segundo de nuevo.
22. **EL REMOLQUE:** Un remolque repleto de mercancía donde tendrás que buscar la manera pasar sin tropezar y caer fuera
23. **EL PARQUE ACUATICO:** Este obstáculo consta de bañeras con fango y rampas para deslizar.
24. **LAS JAULAS:** Pasar con todas estas boyas colgadas y entrelazadas en una jaula por la que tenemos esquivar cada uno de ello, no será fácil.
25. **LOS TRONCOS:** Mas de cinco veces tendrás que saltar para pasar por encima de varios bloque de troncos separados entre si
26. **PASO A PASO:** Dos remolques con cuadradillos que sortearas por encima cuadrado a cuadrado, lento pero seguro será la mejor manera de pasar al siguiente nivel.
27. **LA ORIENTACION DEL LINCE:** En este tramo tendrás que usar tu audacia y orientación para superarlo antes que tus perseguidores ,¡ SORPRESA!
28. **CIRCUITO AMERICANO:** Una gran fila de neumáticos tirados que con skippin y mucho cuidado, podrás rebasarlos.
29. **LAS SALCHICHAS GIGANTES:** Podrás tirarte de cabeza, de espaldas, de culo o como prefieras, inflables con cierto tamaño no fáciles de saltar
30. **LA CARRERA DE CAUCHO:** Te encontraras con unas ruedas de tractor que tendrás que rotar y rotar durante 40 m para poder seguir a tope al siguiente obstáculo.
31. **DICHOSOS SACOS:** Un saco de arena a tu hombro, una zona de arena blanda, y a correr, !! VAMOS !!
32. **LA CELDA:** habitáculo cerrado de rejas llenas de cuerdas anudadas entre si haciendo una tela de araña.
33. **CORONA LA MONTAÑA:** Escalada hasta llegar a la cima de este gran obstáculo.

META

NO PIENSES QUE LO VAS A HACER,
SABES QUE LO LOGRARÁS