

7 AEROBINEN VOIMAKESTÄVYYS - Concept - Trio

7 1 min max matka **SkiErg** (hiihdä niin pitkä matka kuin 1min aikana pääset)

Matka:

7 1 min max matka **RowErg** (souda niin pitkä matka kuin 1min aikana pääset)

Matka:

7 1 min max matka **BikeErg** (polje niin pitkä matka kuin 1min aikana pääset)

Matka:

7 Yhteensä **Trio** (yhteen laskettu matka)

Matka:

Laji suoritetaan ohjelmoiden jokainen laite erikseen. **Yksittäinen aika: 1min.**

Jokaisen laitteen välissä tuomari kellottaa **2min tauon**. Tämän aikana seuraava laite ohjelmoidaan valmiiksi.

Kaikkien kolmen laitteen yhteen laskettu matka on lajin tulos.

Päivämäärä: _____ *HUOM: _____

Suorittaja: _____

Tuomari: _____

*HUOM: Merkitse tähän jos jotain lisähuomautuksia? _____