



60'

SUMA

+1HORA

CON **womanup**

Presentado por  Santander

GUÍA DEL ATLETA

1 AL 6 DE SEPTIEMBRE





¡BIENVENIDA AL EVENTO #SUMA1HORA CON WOMANUP!

Estamos listas para arrancar con todo el evento y entre todas sumar horas y ver qué tan lejos podemos llegar juntas.

RECUERDA QUE EL OBJETIVO ES:

Acumular en equipo, el mayor número de horas durante 6 días haciendo alguna de las siguientes actividades.

- Correr
- Trotar
- Caminar
- Carrera virtual
- Caminata (hike)
- Bici
- Bici Indoor
- Remar
- Kayak
- Elíptica
- Nadar
- Patinar
- Standup paddle
- Yoga
- Fuerza funcional
- Pesas



EL EQUIPO GANADOR SERÁ EL QUE ACUMULE MÁS HORAS DURANTE LOS 6 DÍAS QUE DURA EL RETO.

Los resultados los irán contabilizando las embajadoras por medio de una aplicación y cada equipo tendrá acceso a ver cuánto van sumando cada día para que hagan su estrategia.

Como nota aclaratoria y para que la competencia sea equitativa, los equipos chavas y millennials sumarán sus horas juntas, esto debido al número de inscritas que tuvimos en el evento para cada equipo.





¿CÓMO REGISTRO MI ACTIVIDAD?

PASO 1

Registra tus horas del día 1 de septiembre y hasta el 6 de septiembre en la siguiente liga:

<https://www.challengehound.com/group/b8fdc470-c6cf-11ea-abab-31136e1fdcab>

El código de acceso para la aplicación te será enviado vía mail.

PASO 2

Sigue las indicaciones que te pide la app para que tus horas se sumen en automático.

PASO 3

Elige el equipo en el que te toca participar, según tu categoría por edad:

Las categorías son:

Millennials 15 a 29 años.

Chavas 30 a 39 años.

Masters 40 años y mayores.



CLASES EXCLUSIVAS

Cada día del 1 al 6 de septiembre se realizará una actividad en nuestras redes sociales, tanto de IG (@womanup_by_asd) y Facebook (@WomanUpMx), a la que te podrás unir para acumular horas con tu equipo. La agenda y accesos a las clases las recibirás vía mail.

No importa a qué equipo pertenezcas, te puedes unir a la clase que tú elijas y registrar el tiempo que hagas a la suma de tu equipo.

Todos los entrenamientos que hagas entre el 1 y 6 de septiembre cuentan para la suma de tu equipo, sigue las indicaciones que te darán las embajadoras y demostremos que #unidassomosmasfuertes.





REGLAS

El número mínimo de horas que deberás hacer para cumplir el evento es 1 hora pero puedes hacer tantas horas y en diferentes días, como tú desees y así ayudar a tu equipo a sumar.

Deberás documentar tu reto con fotos en nuestras redes sociales con el

#suma1horaconwomanup

#PresentadoporSantander

#unidassomosmasfuertes





PREMIACIÓN

Al final del reto y dependiendo del lugar en el que quede cada equipo; se rifará un solo premio por equipo entre las integrantes. Los premios consisten en descuentos sobre la inscripción de los eventos propios de Asdeporte del 2021; del 100, 50 y 25 por ciento.

CADA EQUIPO RIFARÁ UN PREMIO O DESCUENTO COMO SE INDICA A CONTINUACIÓN:

1

Equipo ganador de 1er lugar, rifará un descuento del 100%

2

Equipo ganador del 2do lugar, rifará un descuento del 50%

3

Equipo ganador del 3er lugar, rifará un descuento del 25%



SUMA
+1HORA
CON **womanup**

Presentado por  **Santander**

NO LO OLVIDES...

**UNIDAS SOMOS
MÁS FUERTES,
¡ARRANCAMOS!**

