

Snow Beast Challenge FAQ (Frequently Asked Questions):

* What options do I have to choose from in order to complete the challenge:

You may select up to 3 of these options for completing your challenge OR the Ironman Challenge depending on the level you select (listed below in red):

- Swim 2.6 miles (32 laps = 1 mile) or 5 miles (160 laps) or 10 miles (320 laps)
- Run or Walk 26.2 miles
- Elliptical or NuStep 26.2 miles (1,584 strides = 1 mile)
- Cycle 262.2 miles or 131.1 miles
- Fitness Classes (28 classes in 28 days)
- Ironman (bike 112 miles, run 26.2 miles & swim 2.4 miles)

****Miles may NOT be combined. Each category is a separate challenge. Options:**

\$15 memento only (Select up to 3 options.)

\$35 memento & ¼ Zip (Select up to 3 options.)

\$50 Ironman memento & ¼ Zip (Miles are listed above.)

Not a member? Get a temporary membership for \$47 and pay the registration fee for your option.

* Does 1 class = a day of exercise for the challenge?

Completing 30 minutes of an exercise class in person or online = completing one day of the challenge

* How do I record my miles/minutes/classes?

You can record your miles, minutes, classes with an app, a device (such as a Garmin, Apple Watch, etc.) or use a recording sheet.

- Recording sheets are available at the front desk of the YMCA.
- Recording sheets can also be e-mailed to you at any time.
- A copy of the recording sheet is attached below.

* Do I need to complete all of my miles/steps/classes in one day?

You choose when and where you complete your miles/classes and how many a day you do. As long as you complete the required number of miles, you will reach the goal of the challenge!!

*** How do I show proof of completing the Snow Beast challenge?**

- Proof including name and total miles must be e-mailed to angiez@giymca.org no later than Friday, February 28.
- Log your miles using an app, device or recording sheet provided. If you use an app, please take a photo of your total mileage.

SNOW BEAST CHALLENGE

Name: _____

Choose up to 3 options OR the Ironman Challenge:

- Swim • 2.6 miles (32 laps = 1 mile) OR 5 miles (160 laps) OR 10 miles (320 laps)
- Run or Walk • 26.2 miles
- Elliptical or NuStep • 26.2 miles (1,584 strides = 1 mile)
- Cycle • 131.1 miles OR 262.2 miles
- Fitness Classes • 28 classes in 28 days
- Ironman • 112 miles bike & 26.2 miles run & 2.4 miles swim

Total miles/classes as of February 28: _____

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Week Total
						1 miles/ classes	
2 miles/ classes	3 miles/ classes	4 miles/ classes	5 miles/ classes	6 miles/ classes	7 miles/ classes	8 miles/ classes	
9 miles/ classes	10 miles/ classes	11 miles/ classes	12 miles/ classes	13 miles/ classes	14 miles/ classes	15 miles/ classes	
16 miles/ classes	17 miles/ classes	18 miles/ classes	19 miles/ classes	20 miles/ classes	21 miles/ classes	22 miles/ classes	
23 miles/ classes	24 miles/ classes	25 miles/ classes	26 miles/ classes	27 miles/ classes	28 miles/ classes		TOTAL _____

Send your name, option, and total number of miles to angiez@giymca.org by Friday, February 28.

SNOW BEAST CHALLENGE

Name: _____

Choose up to 3 options or the Ironman Challenge:

- Swim • 2.6 miles (32 laps = 1 mile) OR 5 miles (160 laps) OR 10 miles (320 laps)
- Run or Walk • 26.2 miles
- Elliptical or NuStep • 26.2 miles (1,584 strides = 1 mile)
- Cycle • 131.1 miles OR 262.2 miles
- Fitness Classes • 28 classes in 28 days
- Ironman • 112 miles bike & 26.2 miles run & 2.4 miles swim

Total miles/classes as of February 28: _____

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Week Total
						1 miles/ classes	
2 miles/ classes	3 miles/ classes	4 miles/ classes	5 miles/ classes	6 miles/ classes	7 miles/ classes	8 miles/ classes	
9 miles/ classes	10 miles/ classes	11 miles/ classes	12 miles/ classes	13 miles/ classes	14 miles/ classes	15 miles/ classes	
16 miles/ classes	17 miles/ classes	18 miles/ classes	19 miles/ classes	20 miles/ classes	21 miles/ classes	22 miles/ classes	
23 miles/ classes	24 miles/ classes	25 miles/ classes	26 miles/ classes	27 miles/ classes	28 miles/ classes		TOTAL _____

Send your name, option, and total number of miles to angiez@giymca.org by Friday, February 28.

Preguntas frecuentes sobre Snow Beast Challenge (preguntas frecuentes):

* ¿Qué opciones tengo para elegir para completar el desafío?

Puede seleccionar hasta 3 de estas opciones para completar su desafío O el Desafío Ironman según el nivel que seleccione (enumerados a continuación en rojo):

- Nade 2.6 millas (32 vueltas = 1 milla) o 5 millas (160 vueltas) o 10 millas (320 vueltas)
- Corre o camina 26.2 millas
- Elíptica o NuStep 26.2 millas (1584 zancadas = 1 milla)
- Pedalee 262.2 millas o 131.1 millas
- Clases de fitness (28 clases en 28 días)
- Ironman (bicicleta 112 millas, correr 26.2 millas y nadar 2.4 millas)

****Las millas NO se pueden combinar. Cada categoría es un desafío separado. Opciones:**

Solo recuerdo de \$15 (Seleccione hasta 3 opciones).

Recuerdo de \$35 y ¼ de cremallera (Seleccione hasta 3 opciones).

\$50 recuerdo de Ironman y ¼ de cremallera (Las millas se enumeran arriba).

¿No eres miembro? Obtén una membresía temporal por \$47 y paga la cuota de registro de tu opción.

*¿1 clase = un día de ejercicio para el reto?

Completar 30 minutos de una clase de ejercicios en persona o en línea = completar un día del desafío

* ¿Cómo registro mis millas/minutos/clases?

Puedes registrar tus millas, minutos, clases con una aplicación, un dispositivo (como un Garmin, Apple Watch, etc.) o utilizar una hoja de registro.

- Las hojas de registro están disponibles en la recepción de la YMCA.
- Las hojas de registro también se le pueden enviar por correo electrónico en cualquier momento.
- A continuación se adjunta una copia de la hoja de registro.

* ¿Necesito completar todas mis millas/pasos/clases en un día?

Tú eliges cuándo y dónde completas tus millas/clases y cuántas haces al día. ¡¡Siempre que completes la cantidad requerida de millas, alcanzarás la meta del desafío!!

*** ¿Cómo muestro prueba de haber completado el desafío Snow Beast?**

- El comprobante que incluya el nombre y el total de millas debe enviarse por correo electrónico a angiez@giymca.org a más tardar el viernes 28 de febrero.
- Registre sus millas utilizando una aplicación, dispositivo o hoja de registro proporcionada. Si utiliza una aplicación, tome una fotografía de su kilometraje total.

DESAFÍO DE LA BESTIA DE NIEVE

Nombre: _____ Elige

hasta 3 opciones O el Desafío Ironman:

- Nadar • 2.6 millas (32 vueltas = 1 milla) O 5 millas (160 vueltas) O 10 millas (320 vueltas)
- Correr o caminar • 26.2 millas
- Elíptica o NuStep • 26.2 millas (1584 zancadas = 1 milla)
- Ciclo • 131.1 millas O 262.2 millas
- Clases de fitness • 28 clases en 28 días
- Ironman • 112 millas en bicicleta, 26.2 millas corriendo y 2.4 millas nadando

Millas totales/clases al 28 de febrero: _____

Sol	Mi	Mar	Casarse	Recolectar	Vie	Se sentó	Total de la semana
						1 _____ millas/clases	
2 _____ millas/ clases	3 _____ millas/ clases	4 _____ millas/ clases	5 _____ millas/ clases	6 _____ millas/ clases	7 _____ millas/ clases	8 _____ millas/ clases	
9 _____ millas/ clases	10 _____ millas/ clases	11 _____ millas/ clases	12 _____ millas/ clases	13 _____ millas/ clases	14 _____ millas/ clases	15 _____ millas/ clases	
16 _____ millas/ clases	17 _____ millas/ clases	18 _____ millas/ clases	19 _____ millas/ clases	20 _____ millas/ clases	21 _____ millas/ clases	22 _____ millas/ clases	
23 _____ millas/ clases	24 _____ millas/ clases	25 _____ millas/ clases	26 _____ millas/ clases	27 _____ millas/ clases	28 _____ millas/ clases		TOTAL _____

Envíe su nombre, opción y número total de millas a angiez@giymca.org antes del viernes 28 de febrero.

DESAFÍO DE LA BESTIA DE NIEVE

Nombre: _____ Elige

hasta 3 opciones o el Reto Ironman:

- Nadar • 2.6 millas (32 vueltas = 1 milla) O 5 millas (160 vueltas) O 10 millas (320 vueltas)
- Correr o caminar • 26.2 millas
- Elíptica o NuStep • 26.2 millas (1584 zancadas = 1 milla)
- Ciclo • 131,1 millas O 262.2 millas
- Clases de fitness • 28 clases en 28 días
- Ironman • 112 millas en bicicleta, 26.2 millas corriendo y 2.4 millas nadando

Millas totales/clases al 28 de febrero: _____

Sol	Mi	Mar	Casarse	Recolectar	Vie	Se sentó	Total de la semana
						1 _____ millas/clases	
2 _____ millas/ clases	3 _____ millas/ clases	4 _____ millas/ clases	5 _____ millas/ clases	6 _____ millas/ clases	7 _____ millas/ clases	8 _____ millas/ clases	
9 _____ millas/ clases	10 _____ millas/ clases	11 _____ millas/ clases	12 _____ millas/ clases	13 _____ millas/ clases	14 _____ millas/ clases	15 _____ millas/ clases	
16 _____ millas/ clases	17 _____ millas/ clases	18 _____ millas/ clases	19 _____ millas/ clases	20 _____ millas/ clases	21 _____ millas/ clases	22 _____ millas/ clases	
23 _____ millas/ clases	24 _____ millas/ clases	25 _____ millas/ clases	26 _____ millas/ clases	27 _____ millas/ clases	28 _____ millas/ clases		TOTAL _____

Envíe su nombre, opción y número total de millas a angiez@giymca.org antes del viernes 28 de febrero.