

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.

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.