

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/clas es	3 _____ millas/clas es	4 _____ millas/clas es	5 _____ millas/clas es	6 _____ millas/clas es	7 _____ millas/clas es	
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/clas es	3 _____ millas/clas es	4 _____ millas/clas es	5 _____ millas/clas es	6 _____ millas/clas es	7 _____ millas/clas es	
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.