



#NYALAKANINDONESIAKU

STAPALA TRIFECTA

TERBUKA UNTUK UMUM !

28 JUNI - 23 SEPT 2020

50
DAYS BURPEES

42KM
VIRTUAL RUN

200KM
VIRTUAL GOWES

375K BIAYA PENDAFTARAN
(INCLUDE JERSEY, MEDALI, DAN ONGKOS KIRIM
SERTA DONASI #NYALAKANINDONESIAKU SEBESAR 75K _

*DAPAT MEMILIH INDIVIDUAL, COUPLE 2 DAN GROUP 4

*JERSEY PESERTA



REGISTER HERE :

TRIFECTA.STAPALA.ID



WAKTU PELAKSANAAN

28 JUNI - 23 SEPT 2020

DALAM WAKTU TERSEBUT,
PELAKSANAAN RANGKAIAN OLAHRAGA DALAM STAPALA TRIFECTA 2020

DAPAT DICICIL

DENGAN KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

BURPEES

28 JUNI - 16 AGUSTUS 2020

BURPEES DILAKUKAN DENGAN CARA MENAMBAH JUMLAH REPETISI SETIAP HARINYA.

CONTOH: DAY 1 = 1 KALI BURPEES, DAY 2 = 2 KALI BURPEES, DAY 3 = 3 KALI BURPEES
DAN SETERUSNYA SAMPAI DAY 50 DENGAN 50 KALI REPETISI.

PELAPORAN: DAY 10, DAY 30, DAN DAY 50.

LARI

21 AGUSTUS - 6 SEPTEMBER 2020

TIDAK ADA TARGET JARAK LARI YANG HARUS DITEMPUH PER HARINYA, YANG TERPENTING
TOTAL JARAK MENCAPAI 42 KM.

PELAPORAN: BEBAS SELAMA PADA WAKTU DI ATAS.

GOWES

10 - 23 SEPTEMBER 2020

TIDAK ADA TARGET JARAK GOWES YANG HARUS DITEMPUH PER HARINYA, YANG TERPENTING
TOTAL JARAK MENCAPAI 200 KM.

PELAPORAN: BEBAS SELAMA PADA WAKTU DI ATAS.