

WYNIKI - 11.11.2017 - Business Clash 5.1

	Fire Brigade	We Love The Pain	CrossLibra	Scalled As Hell	Crossman A	CrossFlint	Dziki Eterni	Crossman B	Mastars Team	RinoFit	PIWIK Pro
WOD 1 - Part1	4:35	5:22	4:51	4:49	4:59	4:49	4:39	5:12	4:51	5:08	-
WOD 1 - Part2	9:12	9:24	10:14	10:33	10:25	10:25	10:33	10:11	11:08	10:57	-
WOD 2 - Part1	334	354	315	323	338	309	323	311	309	298	-

WYNIKI - 13.01.2018 - Business Clash 5.2

	Fire Brigade	We Love The Pain	CrossLibra	Scalled As Hell	Crossman A	CrossFlint	Dziki Eterni	Crossman B	Mastars Team	RinoFit	PIWIK Pro
WOD1	-	4+240	4+112	4+13	4+190	4+118	4+97	4+180	4+15	4+80	3+190
WOD 2 - Part1	-	5:28	6:00	6:25	6:05	6:23	5:47	5:29	6:07	6:48	6:37
WOD 2 - Part2	-	10:39	11:11	11:53	11:38	11:17	10:57	10:55	11:01	/1416/	11:33

WYNIKI - 03.03.2018 - Business Clash 5.3

	Fire Brigade	We Love The Pain	CrossLibra	Scalled As Hell	Crossman A	CrossFlint	Dziki Eterni	Crossman B	Mastars Team	RinoFit	PIWIK Pro
WOD 1 - Part1	3,41	3,58	-	-	4,02	4,01	4,10	3,59	-	-	-
WOD 1 - Part2	5,10	5,32	-	-	5,35	5,42	5,52	5,21	-	-	-
WOD 2	405	405	-	-	263	381	390	377	-	-	-

WYNIKI - 07.04.2018 - Business Clash 5.4

	Fire Brigade	We Love The Pain	CrossLibra	Scalled As Hell	Crossman A	CrossFlint	Dziki Eterni	Crossman B	Mastars Team	RinoFit	PIWIK Pro
WOD 1 - Part1	5:42	5:18	6:03	7:06	7:00	-	-	-	7:15	7:49	-
WOD 1 - Part2	229	283	216	175	194	-	-	-	190	150	-
WOD 2	11:04	10:53	12:06	13:08	12:37	-	-	-	11:54	13:43	-

PIWIK Pro - ze względu na nieobecność na 3 spotkaniach - zdyskwalifikowani :(

**SPOTKANIE DLA NIEOBECNYCH W POPRZEDNICH TERMINACH  
21.04.2018 - 8:00**

Box otwieramy o 7:00, przyjdźcie wcześniej się rozgrzać. Startujemy o 8:00 zgodnie z poniższym harmonogramem.

**8:00**

Fire Brigade - W.O.D. 1 - CLASH 5.2  
 CrossFlint - W.O.D. 2 - CLASH 5.4  
 Dziki Eternii - W.O.D. 2 - CLASH 5.4  
 Crossman B - W.O.D. 2 - CLASH 5.4

**8:40**

Fire Brigade - W.O.D. 2 - CLASH 5.2  
 CrossFlint - W.O.D. 1 - CLASH 5.4  
 Dziki Eternii - W.O.D. 1 - CLASH 5.4  
 Crossman B - W.O.D. 1 - CLASH 5.4

**8:20**

CrossLibra - W.O.D. 1 - CLASH 5.3  
 Scalled As Hell - W.O.D. 1 - CLASH 5.3  
 Masters Team - W.O.D. 1 - CLASH 5.3  
 RinoFit - W.O.D. 1 - CLASH 5.3

**8:55**

CrossLibra - W.O.D. 2 - CLASH 5.3  
 Scalled As Hell - W.O.D. 2 - CLASH 5.3  
 Masters Team - W.O.D. 2 - CLASH 5.3  
 RinoFit - W.O.D. 2 - CLASH 5.3

**WORKOUTS 5.2**

WOD 1	WOD 2
AMRAP 12 min	For Time (tc.12min)
30 Air Squat 6x 10m Shuttle Run 30 USA KB Swing @ 16/12kg 6x 10m Shuttle Run 30 Push Ups 6x 10m Shuttle Run	42-30-18 Power Clean @40/25 Wall Ball Shot @9/6kg  +1500m Row



**WORKOUTS 5.3**

WOD 1	WOD 2
For Time (tc. 18min) 27-21-15-9 Dumbbell Snatch @ 22,5/15kg Sit-Up then 45 Burpees	AMRAP 10min 27/21 cal ROW 27 Front Squats @ 30/15kg 27 Push Press @ 30/15kg
<i>Na każdego mężczyznę w teamie przypada 9cal, na każdą kobietę 7cal.</i>	

**WORKOUTS 5.4**

WOD 1	WOD 2
AMRAP 12 min	For Time:
1A] 100 Synchro Bar Facing Burpees  1B] Max Rep Deadlift @60/40kg	96m (6x 2x8m) DB Walking Lunges 22,5/15kg 64 DB Snatch 22,5/15kg 32 (16m=1) Shuttle run 64 DB STOJ 22,5/15kg 96 Box jumps over 60/50cm