Atleta/Equipe: 1 - teste 1 (WODEngage)

Árbitro:

WOD: Open 16.4

Tipo: AMRAP **Time CAP:** 13

Categoria: CP **Bateria:** 1 **Raia:** 1

Horario: 09:00 08/04/2015

Descrição do wod

	Deadlift	Wall Ball	Row (cal)	Handstand Push Up	reps/round
Round 1:	55	55	55	55	220
Round 2:	55	55	55	55	440
Round 3:	55	55	55	55	660
Round 4:	55	55	55	55	880
Round 5:	55	55	55	55	1100
Round 6:	55	55	55	55	1320
Round 7:	55	55	55	55	1540
Round 8:	55	55	55	55	1760
Round 9:	55	55	55	55	1980
Round 10:	55	55	55	55	2200

Resultado Final:

Assinatura atleta/equipe:

Atleta/Equipe: 1 - teste 1 (WODEngage)

Árbitro:

WOD: Wise Man

Tipo: AMRAP **Time CAP:** 3

Categoria: CP **Bateria:** 1 **Raia:** 1

Horario: 10:00 08/04/2015

Descrição do wod

	Power Clean	Front Squat	Push Jerk	reps/round
Round 1:	3	3	3	9
Round 2:	3	3	3	18
Round 3:	3	3	3	27
Round 4:	3	3	3	36
Round 5:	3	3	3	45
Round 6:	3	3	3	54
Round 7:	3	3	3	63
Round 8:	3	3	3	72
Round 9:	3	3	3	81
Round 10:	3	3	3	90

Resultado Final:

Assinatura atleta/equipe:

Atleta/Equipe: 1 - teste 3 (WODEngage)

Árbitro:

WOD:

Tipo: For Time **Time CAP:** 999

Categoria: CP1 **Bateria:** 1 **Raia:** 1

Horario: 00:00 08/12/2016

Descrição do wod

	Thruster	Pull Up	Burpee			
	7	7	7			
	7	7	7			
	7	7	7			
30 Row (cal)	5	10	15	20	25	30

	Thruster	Pull Up	Burpee			
	7	7	7			
	7	7	7			
	7	7	7			
30 Row	5	10	15	20	25	30

	Thruster	Pull Up	Burpee			
	7	7	7			
	7	7	7			
	7	7	7			

Tempo final: :

Assinatura atleta/equipe: