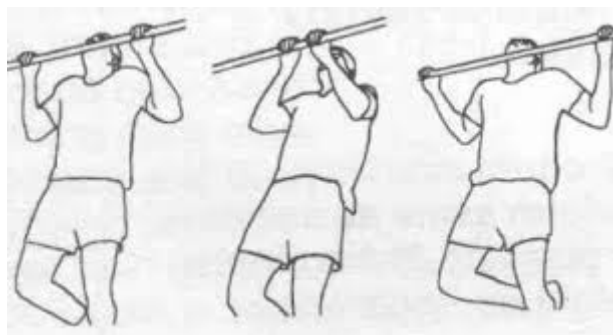


Proponowane konkurencje do zawodów CROSSFIT

01.04.2016

1. 150 PODCIĄGNIĘĆ NA DRAŻKU NACHWYTEM



2. 100 BURPEES W PARACH (PADNIJ – POWSTAŃ Z KLAŚNIĘCIEM W DŁONIE PARTNERA)



3. 150 POMPEK



4. 150 WSKOKÓW NA SKRZYNIĘ



5. 150 AMERICAN SWING KETTLEBELLS 16 KG (WYRZUT NAD GŁOWĘ)



6. PODCZAS GDY WYKONYWANE SĄ ĆWICZENIA WYŻEJ WYMIENIONE JEDEN Z ZAWODNIKÓW CAŁY CZAS TRZYMA PLANKA (ZMIANA W DOWOLNEJ CHWILI)



ILOŚĆ POWTÓRZEŃ JEST LICZONA NA DRUŻYNĘ. PO SKOŃCZONEJ KONKURENCJI PRZECHODZIMY DO NASTEPNEJ.