

Zawody składały się z 3 różnorodnych WORKOUTÓW.

- pierwszy WORKOUT (WOD) polegał na zrobieniu jak największej liczby powtórzeń ustalonego zestawu przez 9 minut: 100 DOUBLE UNDERS, 50 STEP OVER BOX 90cm oraz 50 KETTLEBALL PUSH PRESS 20kg, pierwszy WOD został wygrany przez naszą parę;
- drugi WORKOUT był mocno nastawiony na wytrzymałość chwytu i współpracę drużynową: 4 rundy na czas, tj. 20 cal Ergometr= 250m, następnie 15 podciągnięć w czasie których partner z drużyny także wisi na drążku, od razu po tym 20 POWER CLEANOW sztangą o wadze 40kg, tutaj znowu partner także musiał trzymać sztangę, drugi WOD został wygrany przez naszą parę z potężną przewagą około 2 minut;
- trzeci WORKOUT, tzw. popularny trening Karen czyli 150 WALLBALL SHOTS: wyrzuty piłki o wadze 10 kg na wysokość 3,15m, w tym WORKOUCIE naszą parę dopadła niemoc ze względu na brak wykonywania danego ćwiczenia, i ostatecznie spadek w klasyfikacji generalnej na 3 miejsce.

W zawodach brało udział 15 drużyn. W klasyfikacji generalnej po zaciętej walce para nasza uplasowała się na III miejscu.

Podsumowując, pierwszy start po 2,5 roku przerwy można ocenić na bardzo dobry, a dzięki niemu nastąpił wzrost motywacji do dalszej pracy na lepszą wersję samego siebie.