	RUNNER MAN					
	AGACHAMENTO	FLEXÃO	ABDOMINAL	PRANCHA	CORRIDA	TEMPO
1	100	100	100	5'	10K	01h
2	80	70	75	4'15"	5K	30'
3	60	60	65	3'45"	4K	24'
4	50	40	55	3'15"	3K	18'
5	40	30	45	2'30"	2K	12'
6	30	20	35	2'	1K	6'

	RUNNER GIRL					
	AGACHAMENTO	FLEXÃO	ABDOMINAL	PRANCHA	CORRIDA	TEMPO
1	100	80*	100	5'	10K	01h05'
2	80	75*	75	4'15"	5K	32'
3	60	55*	65	3'45"	4K	25'
4	50	50*	55	3'15"	3K	18'30"
5	40	35*	45	2'30"	2K	14'
6	30	25*	35	2'	1K	7'

* Com apoio

	CROSS PLAYER MAN					
	AGACHAMENTO	FLEXÃO	ABDOMINAL	PRANCHA	BURPEE	POLICHINELO
1	100	100	100	5'	50	300
2	80	90	75	4'15"	45	270
3	60	70	65	3'45"	40	240
4	50	60	55	3'15"	35	210
5	40	45	45	2'30"	30	180
6	30	30	35	2'	25	150

	CROSS PLAYER GIRL					
	AGACHAMENTO	FLEXÃO	ABDOMINAL	PRANCHA	BURPEE	POLICHINELO
1	100	80*	100	5'	40	240
2	80	75*	75	4'15"	35	215
3	60	55*	65	3'45"	32	190
4	50	50*	55	3'15"	28	170
5	40	35*	45	2'30"	24	145
6	30	25*	35	2'	20	120

* Com apoio