

Pegasus OCR Team	5	Sara Cristina	34	25	15	74
------------------	---	---------------	----	----	----	----

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Wolves OCR	1	Steve Prazeres	42		5		15	62
Wolves OCR	2	Gonçalo Louisa	27		35		15	77
Wolves OCR	3	Luís Prata	13	95	5	10		60
Wolves OCR	4	Álvaro Manzo	10		30	10	15	65
Wolves OCR	5	António Pires	24		20		15	59

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Team Wild Challenge	1	Duarte Alves	30		15		15	60
Team Wild Challenge	2	Angela Ramalho	2		40	10	15	67
Team Wild Challenge	3	Teresa Silva	12		25	10		47
Team Wild Challenge	4	Ana Fernandez	3		20		15	38
Team Wild Challenge	5	Rui Silva	13		25	10		48

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Do.Fitness	1	Vasco Moreira	41	6	20	10		73
Do.Fitness	2	Filipa Barreiros	18	64	35		15	89
Do.Fitness	3	Hernani Rijo			5	10	15	30
Do.Fitness	4	Paulo Alves					15	15
Do.Fitness	5	João Pombo			5	10	15	30

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
UrbanFit	1	Alfredo Vieira	58			10	15	83
UrbanFit	2	Marco Silva						
UrbanFit	3	Ana Barroso			20	10	15	45
UrbanFit	4	Estela Machado			15	10	15	40
UrbanFit	5	Sandra Xavier						

Sara Cristina	32	35	10	15	92
---------------	----	----	----	----	----

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Steve Prazeres	55		15	10	-	80
Gonçalo Louisa	26		45	-	15	86
Luís Prata	11	162	15	10	-	90
Álvaro Manzo	10	-	40	10	-	60
António Pires	15		25	10	15	65

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Duarte Alves	37		25	10	15	87
Angela Ramalho	17		30	10	15	72
Teresa Silva	20		30	10		60
Ana Fernandez	10		20	10	15	55
Rui Silva	12		30	10		52

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Duarte Alves	26	11	20	10	15	75
Filipa Barreiros	6		10	10		26
Hernani Rijo	37	10	10			50
Paulo Alves	6		20	10	15	51
João Pombo	18		5	10	15	48

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Alfredo Vieira	42		5		15	62
Marco Silva	47		40	10	15	112
Ana Barroso	13		20			33
Estela Machado	5		5	10	15	35
Sandra Xavier	8		40	10	15	73

Sara Cristina	18	40	10	15	83
---------------	----	----	----	----	----

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Steve Prazeres	56		20	10		86
Gonçalo Louisa	15		55		15	85
Luís Prata	11	125	15			68
Álvaro Manzo	17		40	10	15	82
António Pires	19		25	10	15	69

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Duarte Alves	33		15		15	63
Angela Ramalho	19		30	10	15	74
Teresa Silva	35		25	10		70
Ana Fernandez	18		15	10	15	58
Rui Silva	17		25	10		52

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Duarte Alves	26	24	20	10	15	79
Filipa Barreiros	23		10	10	15	58
Hernani Rijo	24	33	10	10		55
Paulo Alves			25	10	15	50
João Pombo			10			10

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Alfredo Vieira						0
Marco Silva						0
Ana Barroso						0
Estela Machado						0
Sandra Xavier						0

Sara Cristina	6	10	15	31	280
---------------	---	----	----	----	-----

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	TOTAL
Steve Prazeres	65	46	25	10	15	130	358
Gonçalo Louisa	16	0	50		15	81	329
Luís Prata	15	83	10	18	15	86	303
Álvaro Manzo	17	0	45	10	15	87	294
António Pires	39	0	15	10	15	79	272

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	TOTAL
Duarte Alves	45		20	10	15	90	300
Angela Ramalho	12		15	10		37	250
Teresa Silva	33		20	10		63	240
Ana Fernandez	7		20	10	15	52	203
Rui Silva	19		20	10		49	201

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	TOTAL
Duarte Alves	47		20	10	15	92	319
Filipa Barreiros			20	10	15	45	218
Hernani Rijo		100	5			65	201
Paulo Alves	10		25		15	50	166
João Pombo	5		10	10	15	40	128

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	TOTAL
Alfredo Vieira						0	145
Marco Silva						0	112
Ana Barroso						0	78
Estela Machado						0	75
Sandra Xavier						0	73