

CrossFit Tuusulan kesäbingo

Aikataulu: 1.6.–31.7.2026

Tavoite: Kerää mahdollisimman monta pistettä suorittamalla tehtäviä. Palkinnot jaetaan eniten pisteitä keränneille!

Tehtäväkategoriat ja pisteytys



Kesän Avajaiset 4.6.2026

Osallistu kesän avajaisiin 30 pts

Bonus: Voita suorituksia 30 pts/ suoritus

Kokonaispisteet

Kesähaasteet

Suorita 100 burpeeta ulkona 20 pts

Juoksu 5 km ulkona 15 pts

Juoksu 10 km ulkona 30 pts

Osallistu kesäiseen juoksutapahtumaan
50 pts

Tee 50 leuanvetoa viikossa 20 pts

Suorita "Murph" HeroWOD 50 pts

Suorita Cooperin testi (Raatorallissa
ohjattuna 30 pts

Kokonaispisteet

Muistiinpanoja

BONUSPISTEET! Suorititko kaikki
tehtävät? Saat 100 pistettä lisää!

Kesäruoka

Kokeile uutta kesäistä reseptiä 25 pts
ja jaa se WodBoard Chatissa

Syö terveellinen kesäateria 15 pts

Kokeile ainakin yhtä WodBoardissa
olevaa reseptiä ja jaa se WodBoard -
Chatissa 20 pts

Kokonaispisteet

Yhteisöllisyys

Osallistu mille tahansa tunnille, jolla et ole
koskaan aiemmin ollut ja tsemppaa
kaveria 30 pts

Jaa kuva/video treenisuorituksestasi
somessa 15 pts

Tuo kaveri mukaan treenaamaan mille
tahansa TekniikkaWOD-tunnille 30 pts

Jaa kuva boxilta treenikaverisi kanssa
somessa 15 pts

Osallistu tunnille, jossa tehdään paritreeni
15 pts

Kokonaispisteet

**KAIKKI PISTEET
YHTEENSÄ:**

Palkinnot

1. sija: Ilmainen kuukausi CrossFit Tuusulassa + boxin T-Paita
2. sija: Ilmainen kuukausi + 3 tölkkiä Celsius-juomia
3. sija: Boxin Skulls and Roses T-paita

Arvonta: Kaikkien osallistujien kesken arvotaan 3 CrossFit Tuusulan Skulls Out - T-paitaa

Ohjeet osallistujille

Tulosta itsellesi bingokortti ja merkitse suoritukset siihen.
Palauta kortti 31.7 Mennessä boxille kenelle tahansa ohjaajalle

Jaa kuvia ja videoita kesäbingosuorituksistasi CrossFit Tuusulan someen,
tägää @crossfittuusula.

Jokaisesta postauksesta saat 10 lisäpistettä!

Pisteet lasketaan yhteen 15.8 Mennessä.

KIVAA BINGOILUA !

