

WOD: 0nc | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 15 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

12x Deadlift / 100kg Langhantel

20x Pull-Up

12x Clean and Jerk / 60kg Langhantel

20x Knees to Elbows

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			
Runde 11			
Runde 12			
Runde 13			
Runde 14			
Runde 15			