

WOD: 11 | Adambrown | Modalität: GW

| |
|--------|
| Datum: |
|--------|

Ziel: 2 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

24x Deadlift / 132.5kg Langhantel

24x Box Jump 60cm

24x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

24x Bench Press / 87.5kg Langhantel

24x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

24x Clean / 65kg Langhantel

| | | | |
|----------|--|--|--|
| Zeit von | | | |
| Runde 1 | | | |
| Runde 2 | | | |