

**WOD: 11i | Alexander | Modalität: W**

Datum:
--------

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

31x Back Squat / 60kg Langhantel

12x Power Clean / 82.5kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			