

WOD: 155 | DT | Modalität: W

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

12x Deadlift / 70kg Langhantel

9x Hang Power Clean / 70kg Langhantel

6x Push Jerk / 70kg Langhantel

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