WOD: 1dn | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Maximale Runden in 12 Minuten!

Jede Runde besteht aus:

Power Snatch / 50kg Langhantel für 60 Sekunden

GHD Sit-Up für 60 Sekunden

Power Snatch / 50kg Langhantel für 2 Minuten

GHD Sit-Up für 2 Minuten

Power Snatch / 50kg Langhantel für 3 Minuten

GHD Sit-Up für 3 Minuten

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			
Runde 16			
Runde 17			
Runde 18			
Runde 19			
Runde 20			
Runde 21			
Runde 22			