**WOD: 23 | Modalität: MW**

**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

12x Push Press / 50kg Langhantel

4x Shuttle Sprint 10m

8x Snatch / 50kg Langhantel

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