

**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  |  |  |  |