

WOD: 251 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 1)

Wiederholungen: 1

Snatch / max. GW Langhantel

Clean and Jerk / max. GW Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 1 Wdh			

Ziel: Maximale Runden in 10 Minuten! (Gruppe: 2)

Jede Runde besteht aus:

6x Clean / 55kg Langhantel

12x Pull-Up

24x Double Under

R 1 / 1 Wdh			