

WOD: 2dd | Modalität: W**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Burpee / 6kg Kettlebell (Kugelhantel)

Thruster Langhantel

Snatch Langhantel

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