

WOD: 2ke | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Hang Power Clean to Push Press / 22.5kg Kurzhantel für 15 Sekunden

Rest für 45 Sekunden

Pull-Up / 22.5kg Zusatzgewicht für 15 Sekunden

Rest für 45 Sekunden

Burpee für 15 Sekunden

Rest für 45 Sekunden

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