

WOD: 320 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-18-15-12-9

Power Snatch / 50kg Langhantel

Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Knees to Elbows

Gewicht von			
R 1 / 21 Wdh			
R 2 / 18 Wdh			
R 3 / 15 Wdh			
R 4 / 12 Wdh			
R 5 / 9 Wdh			