

WOD: 357 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

21x Snatch / 42.5kg Langhantel

2x Rope Climb Ascent 4.5m

Bemerkung zum WOD:

Die Rope Climbs werden ohne Zuhilfenahme der Beine ausgeführt und starten aus dem Sitzen.

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			