

WOD: 3nb | Wittman | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

15x Power Clean / 42.5kg Langhantel

15x Box Jump 60cm

| | | | |
|----------|--|--|--|
| Zeit von | | | |
| Runde 1 | | | |
| Runde 2 | | | |
| Runde 3 | | | |
| Runde 4 | | | |
| Runde 5 | | | |
| Runde 6 | | | |
| Runde 7 | | | |