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			