

WOD: 413 | Modalität: W**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Shoulder Press / 42.5kg Langhantel

10x Push Press / 42.5kg Langhantel

15x Push Jerk / 42.5kg Langhantel

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