

**WOD: 41c | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Hang Power Clean to Push Press / 22.5kg Kurzhantel für 30 Sekunden

Rest für 30 Sekunden

Pull-Up / 22.5kg Zusatzgewicht für 30 Sekunden

Rest für 30 Sekunden

Burpee für 30 Sekunden

Rest für 60 Sekunden

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