

WOD: 423 | Desforges | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

12x Deadlift / 100kg Langhantel

20x Pull-Up

12x Clean and Jerk / 60kg Langhantel

20x Knees to Elbows

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