

WOD: 434 | CrossFit Games Open 12.2 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Maximale Runden in 10 Minuten!

Jede Runde besteht aus:

30x Snatch / 32.5kg Langhantel

30x Snatch / 60kg Langhantel

30x Snatch / 72.5kg Langhantel

max. Wdh Snatch / 95kg Langhantel

Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			
Runde 11			
Runde 12			
Runde 13			
Runde 14			
Runde 15			
Runde 16			
Runde 17			
Runde 18			
Runde 19			
Runde 20			
Runde 21			
Runde 22			
Runde 23			
Runde 24			